جولائی 2015
ڈائجسٹ
کا دسترخوان
پاک سوسائٹی
ڈاٹ کام
ت کا رومانوی
مبارک بادیوں کا شور، مہندی کے ساتھ
یہ عید کا جوڑا ہے
ہے ستاروں کی؟
عیدالفطر
روایت
WWW.PAKSOCIETY.COM
عید مبارک

فہرست

ریسیپیز

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 53، جولائی 2015

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا کا دسترخوان کی پوری ٹیم کی جانب سے دلی عید مبارک۔ عید اللہ تبارک تعالیٰ کا انعام کیا ہوا تہوار ہے۔ پیارے نبی کریم ﷺ نے فرمایا ہے کہ "اللہ تعالیٰ نے تمہیں دو بہترین دن عطا فرمائے ہیں ایک عید الفطر اور دوسرا عید الاضحیٰ" (سنن ابو داؤد)۔ رمضان المبارک کے پورے مہینے کے روزے رکھنے کے بعد عید کا تحفہ ہر مسلمان کے آنگن میں اترتا ہے چنانچہ خوشیاں ہر گھر پر دستک دیتی ہیں۔ اللہ کا شکر بجالانے کے ساتھ ساتھ عزیز و اقارب اور دوستوں سے ملتے ملاتے اور خوش رنگ دسترخوان سجاتے ہوئے ہم سبھی ان خوشیوں میں نادار عزیز و اقارب اور پڑوسیوں کو بھی شریک کرنا نہ بھولیں۔

اس شمارے کے خاص مضامین میں شامل ہیں دھنک رنگ میچنگ لباس، [illegible] چوڑیاں بھی، اس کے ساتھ ساتھ [illegible] کے خزانوں سے لدے کھانوں کی تیاری میں [illegible] کی مہک اور بچوں کی چہک کا تصور [illegible] دن کا روایتی حسن بھی ہے۔ یہ سب آپ کا دل موہ لیں گے۔ جس طرح آپ بچوں کو عیدی دیا کرتے ہیں، اسی طرح آج ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے "ڈالڈا کا دسترخوان" کی شکل میں عیدی وصول کیجئے اور عید کے دن کا خاص مینو ترتیب دیجئے۔ یقیناً آپ کا پورا گھرانہ عید کے دھنک رنگوں سے لطف اندوز ہوگا۔

ڈالڈا کا دسترخوان نے عید اسپیشل کے اس شمارے میں [illegible] بچوں اور بڑوں کی پسند کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے جو خوش رنگ و خوش ذائقہ تراکیب شائع کی ہیں انہیں آزمائیے، خود بھی کھائیے اور دوسروں کی بھی مدارات کیجئے کہ یہ دن ہی میل ملاقات اور خوشیاں بانٹنے کا ہے۔ ساتھ ہی ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھیے۔

سرورق خاص

ایڈیٹر:
شاہین ملک

کری ایٹو ہیڈ:
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
2nd-210 [illegible] خیابان بدر،
[illegible] (75500)
ای میل: dkdc[illegible]c.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

Dalda
ADVISORY
SERVICE

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ڈالڈا کا دسترخوان کے حقوق ملکیت بحق ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ [illegible] (پرنٹر) نے [illegible] پرنٹنگ پریس سے چھپوا کر شائع کیا۔

عید سے پہلے دید ہے چاند رات کی

عید سعید کی زریں روایت

صدیوں سے ہم عید کا استقبال اسی طرح چاند رات منا کر کرتے ہیں۔ ہر سو لہلہاتے آنچل، خوش رنگ ملبوسات کی تیاری، حنائی ہاتھوں کی سوندھی مہکار اور ڈیزائنوں کے انتخاب میں بیوٹی پارلروں کے باہر لگی قطاروں میں نوجوان بچیوں اور خواتین کی لمبی قطاریں، آخری وقت تک کی شاپنگ میں چوڑیوں، شیر خورمے کے لوازمات [illegible] کے نہ تھمنے والے سلسلے غرضیکہ چاند رات کا حسن اور دلوں میں موجزن امنگوں کا طوفان ہم پر تھکن کو غالب نہیں آنے دیتا۔ چاہے [illegible] منائیے کہ یہ رات بھی تو سال میں ایک ہی بار آتی ہے۔

عید کی قوس و قزح کے رنگ اور بھی نکھریں گے اگر دھیمی آنچ پر پکنے والا شیر خورمہ اپنے روایتی ذوق کے مطابق تیار ہو اور وہی سوندھا پن آئے جو امی، خالہ یا دادی جان کے ہاتھوں کا خاص ہنر کہلاتا تھا۔ اس پکوان کی تیاری میں بھی جی جان سے محنت کی جاتی ہے۔

چاند رات کو چوڑیوں کی خریداری کرنا پاکستانی خواتین کا محبوب مشغلہ ہے۔ اکثر مہندی کی کون بھی اسی روز خریدی جاتی ہے۔ آخر مہندی اور چوڑیوں کے بغیر عید کا سنگھار کیسے مکمل ہوگا۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ سوئیاں، کیک، کچھ خاص پکوانوں کی تیاری کے لئے مرغی اور بکرے یا گائے کا گوشت، گھر کی صفائی ستھرائی اور آرائش یہ سارے کام آخری دن تک مکمل کر لئے جاتے ہیں اور اگر بدنظمی ہو جائے تو بڑوں کی ڈانٹ کا خوف ستاتا ہے مگر آپ ایسا موقع ہی کیوں آنے دیں۔ کچھ چیزیں مثلاً عید کے 3 دنوں تک [illegible] کی دعوت کرنی ہے؟ کیا کچھ درکار ہے مثلاً سبزیوں میں پیاز، [illegible] ٹماٹر، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں، کھیرا، ککڑی، چقندر، گاجر [illegible] ہے۔ اس کے بعد دہی اور ڈالڈا آئلز کی ورائٹی۔ یہ تمام چیزیں [illegible] سے اسٹور کی جاسکتی ہیں تو پھر دیر کس بات کی؟ کیا آپ [illegible] ڈالڈا کا دسترخوان کے گزشتہ شمارے موجود ہیں یا نئے شمارے سے [illegible] آزما کے اپنے کنبے اور مہمانوں کو حیران کرنے کی ٹھان چکی ہیں؟ [illegible] آپ کو یاد دلا رہے ہیں کہ اگست 2012ء، 2013ء، 2014ء اور اب 2015ء میں ہمارے عید کے خاص شمارے آپ کی رہنمائی کے لئے ہمہ وقت موجود ہیں۔ پچھلے شماروں کے صفحات پلٹ کر بھی کوئی ایسی ڈش تیار کی جاسکتی ہے جو اس عید ڈنر یا لنچ کو یادگار بنا دے۔

رمضان مبارک کے مہینے کی مصروفیات کے بعد عزیز، رشتے داروں اور پڑوسیوں کے ساتھ حلقہ احباب سے ملنے ملانے کے یہ تین روز دلوں پر نقش ہو جاتے ہیں۔ ہم سب کی خواہش ہوتی ہے کہ ان دنوں کو زیادہ سے زیادہ خوشگوار انداز میں گزاریں۔ شریعت محمدی ﷺ کے اصولوں کی پیروی بھی ہو اور کسی دکھی یا ضرورت مند کی حاجت بھی ہماری ہی دہلیز سے پوری ہو جائے۔ عید ان کی بھی ہو جن کی دید کو ہماری آنکھیں ترستی ہیں اور عید ان کی بھی ہو جو اس آرزو میں ہوتے ہیں کہ کوئی حاجت روا کرنے آئے گا۔ ڈالڈا کا دسترخوان آپ سب معزز قارئین کو عید مبارک پیش کرتا ہے۔

چاندرات کا رومانوی حسن

مبارکبادیوں کا شور، سوندھی خوشبو مہندی کا ساتھ

فضاؤں میں گونجتی چاند مبارک، سلام و آداب کی صدائیں، خوش رنگ ملبوسات، آخری لمحے کی عید کی تیاریوں میں میچنگ چوڑیاں خریدنے اور مہندی لگوانے کی باریاں، شیر خورمے، کبابوں، مٹھائیوں اور دسترخوان کی رونق بڑھاتے کھانوں کے اہتمام کا نام ہے چاندرات، جس میں ساری تیاریوں کے ساتھ مہندی کا شوق بھی پورا ہونا چاہئے۔ عید کی قوس قزح میں مہندی کا جادو کیسے نہ چلے۔ آئیے مختلف ڈیزائنوں کے بارے میں کچھ جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

دورِ جدید میں مہندی لگانا باقاعدہ آرٹ اور پروفیشن بن چکا ہے۔ پاکستان اور دنیا بھر میں جہاں جہاں مہندی پسند کی جاتی ہے سینکڑوں خواتین اسے کاروبار بنا چکی ہیں۔ اسی طرح ہر خطے، ہر ملک اور ہر جگہ کی ثقافت کو دیکھتے ہوئے ہنرکاروں نے اسے جدت عطا کی

کے لفظ Mendhika [illegible] سے نکلا ہے مہندی یا حنا کا استعمال تقریباً پانچ ہزار سال پرانا ہے۔ قدرتی حنا مختلف رنگوں میں نہیں ہوتی بلکہ یہ صرف لال، اورنج اور براؤن رنگ میں ہی ملتی ہے۔ مہندی کے پودے کا نام Law Sonia Inermis ہے۔ [illegible] مہندی جب پاؤڈر کی شکل میں ہوتی ہے تو اسے حنا کہا جاتا ہے۔ [illegible] اس کے آثار ملتے ہیں۔ اس کے علاوہ مڈل ایسٹ اور نارتھ افریقہ میں بھی حنا استعمال کی جاتی رہی ہے۔ مہندی کے پتوں کو سکھا کر [illegible] جائے، لونگ، دار چینی اور لیموں کو خشک اور پیس کر ملایا جاتا ہے تاکہ اس کا اثر دیرپا رہے۔ مہندی نہ صرف ہندوستان، پاکستان کے تہواروں میں استعمال ہوتی ہے بلکہ اب یہ آہستہ آہستہ امریکہ، یورپ، مشرق وسطیٰ وغیرہ میں بھی لگائی جارہی ہے۔ اب اس کا

کھنکتی چوڑیاں

عید کا سنگھار

نسرین سلیمان ناجی

چوڑیاں خواتین کا ایک خاص سنگھار ایک ایسا زیور جو صدیوں سے اہمیت کا حامل رہا ہے جس کے بغیر فیشن مکمل نہیں سمجھا جاتا۔ ہر قسم کی تیاری کر لی جائے، خواہ ہر طرح کے زیور سے آراستہ کر لیا جائے مگر ہاتھوں کی کلائیاں سونی ہوں یعنی چوڑیوں کے بغیر تو ساری کی ساری تیاری ادھوری محسوس ہوتی ہے۔ ہر سیزن میں چوڑیوں کی ایک قسم سے تعلق رکھتا ہے۔ مارکیٹ میں ہزاروں کی تعداد میں مختلف منفرد اور ڈیزائن سے تیار کردہ چوڑیاں دستیاب ہیں جنہیں خواتین اپنے لباس سے میچنگ کر کے پہن کر خوشی محسوس کرتی ہیں۔ آج کل کی مہنگائی میں سونے کی چوڑیاں پہننا ایک متوسط طبقہ کی عورت کے خواب و خیال جیسا ہی ہے مگر اس کے متبادل کے طور پر مارکیٹ میں ایسی چوڑیاں رنگین ڈیزائن میں دستیاب ہیں جس پر سونے جیسے پانی کی پالش کی جاتی ہے کہ جس سے ان چوڑیوں کی نقل پر بھی اصل کا گمان ہونے لگتا ہے یہ چوڑیاں وزن میں ہلکی ہونے کے ساتھ ہر ساخت اور انداز میں ملتی ہیں جنہیں خواتین ہر لباس یا ہر رنگ کے ساتھ پہن سکتی ہیں۔

اب آپ دیکھیں گے کہ پولو، بیوٹی ڈیزائن کی منفرد ساخت کے ساتھ ساتھ کئی دھاتوں میں بھی چوڑیاں دستیاب ہیں جن میں سلور اور گولڈن دھاتیں، لکڑی، پلاسٹک اور شیشہ یا کانچ کی چوڑیاں شامل ہیں۔ جن کی دھاگے، ریشم، نگینوں، پتھروں اور جن وغیرہ سے تزئین کی جاتی ہے۔ انہیں مختلف رنگوں سے بنایا اور سجایا جاتا ہے۔

اس عید پر اپنی چوڑیاں خود ڈیزائن کریں

آج کل ہاتھ کی بنی ہوئی چوڑیاں یا کڑوں کا استعمال عام ہے۔ اگر آپ گھر پر ہی کڑے یا بریسلٹ بنانا چاہتے ہیں تو یہ بہت آسان ہوگا۔ ایک سادہ پلاسٹک کا کڑا یا سونی چوڑی مختلف چھوٹے سائز کے بٹن، نگینے اور چھوٹے بٹن یا نگینے جنہیں آپ اس میں لگانا پسند کریں۔ سادہ چوڑی پر ایک رنگ کو نہایت نفاست سے گلو کے ساتھ لگا کر پینٹ کیجئے چوڑی دلکش نظر آئے گی اور کر لیں اور خشک ہونے کے لئے رکھ دیں جب رنگ خشک ہو جائے تو گلو کی مدد سے چھوٹے نگینے یا بٹن اس پر چپکا دیں۔ مختلف انداز یا ڈیزائن جو آپ پسند کریں، پھر اسے سوکھنے کے لئے رکھ دیں جب اچھی طرح سوکھ جائے تب آپ اسے پہن سکتی ہیں بالکل اسی انداز اور طریقے سے آپ مختلف اقسام کی چوڑیاں، بریسلٹ آراستہ کر سکتی ہیں۔

کانچ کی چوڑیاں کبھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتیں۔ ہر قسم کی چوڑیوں کے ساتھ کانچ کی چوڑیاں اپنی الگ اہمیت رکھتی ہیں۔ سونے کی چوڑیوں کو سہاگنوں کی نشانی سمجھا جاتا ہے جبکہ کانچ کی چوڑیاں اور بریسلٹ کنواری لڑکیوں کا پسندیدہ زیور کہلاتا ہے۔

نیپال میں چوڑیوں کو چوڑا، بنگالی میں چوری، ہندی میں چوڑی اور اردو میں چوڑیاں کہا جاتا ہے۔

آج کل زیادہ تر چوڑیاں Sea Shell سے بنائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ کاپر، برونز، گولڈن وغیرہ سے بھی تیار کی جاتی ہیں۔ چوڑیوں کی دو اقسام زیادہ مقبول ہیں ایک Solid Cylinder اور دوسری Cylindrical شامل ہیں۔ زیادہ تر کانچ کی چوڑیوں پر ڈیزائن بنانے کے لئے ہاتھ سے نہایت باریک پینٹنگ کی جاتی ہے یا پھر شیشے کے نہایت چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بھی لگائے جاتے ہیں۔ ان سب کے علاوہ ربڑ کی چوڑیاں بھی فیشن کا حصہ ہیں۔

آج کل کڑوں، چوڑیوں میں خاصی ورائٹی موجود ہے۔ آپ ریسلٹ پسند کرتی ہوں تو کلائیوں کا حسن دوبالا ہو جائے گا، کیونکہ مارکیٹ میں نگینوں، قیمتی اور انمول پتھروں سے سجے موتی اور کشیدہ کاری سے سجے کڑے، چوڑیاں اور بریسلٹس موجود ہیں۔ گویا Cuffs اور چوڑیوں میں بھی بے شمار زاویے سے آرائش ہونے لگی ہے۔ اب آپ مختلف دھاتوں کے علاوہ دھاگوں، ریشم سے تیار کئے گئے کڑے اور چوڑیاں بھی دستیاب ہیں۔ زیر نظر تصاویر میں دیکھئے تو آپ کے لباس کے ساتھ کیسی چوڑیاں یا کڑے سج کر رہے ہیں۔

موسم گرما کی عید ہے

بال کیسے بنائیں؟

سردیوں میں تو بال کھولے بھی جا سکتے ہیں اور سمیٹے نہ بھی جائیں تو برے نہیں لگتے لیکن گرمیوں میں کون بال کھلے رکھتا ہے خاص کر دن کے وقت تو انہیں سمیٹا ہی جائے تو اچھا ہے۔

گرمیوں میں گھنے اور لمبے بال جب بے جان ہو جاتے ہیں اور ہفتے میں دو سے چار مرتبہ تو شیمپو کرنا پڑ جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسٹائلنگ کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔ ذیل میں ہم آپ کو بہت کم وقت میں اپنے بالوں کو خوبصورت اسٹائل دینے کے طریقے بتا رہے ہیں۔

Waves اسٹائل

جھکے لہریئے دار بال درمیان سے نکلی مانگ کے ساتھ بہت خوبصورت لگتے ہیں اور انہیں بنانے میں محنت بھی کم لگتی ہے۔ بالوں میں لہریں بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے۔

- سر کے درمیان میں سے مانگ نکال لیں اور بالوں کو کرل کرنے والے جیل کا استعمال کریں۔ اس کے بعد بالوں میں جان ڈالنے کے لئے گول برش کی مدد سے بالوں کو Blow dry کریں۔
- بالوں کو مختلف حصوں میں بانٹ لیں اور بالوں کی درمیانی لمبائی سے لے کر اختتام تک کرلنگ آئرن کے ذریعے کرل کر لیں۔
- اب لہروں کی خوبصورتی بڑھانے کے لئے ہیئر اسپرے کا استعمال کریں۔

Beehive اسٹائل

بالوں کو مکمل Beehive اسٹائل دینے کے لئے درج ذیل اقدامات پر عمل کریں۔

- اگر آپ کے بال رنگے ہیں تو انہیں ڈرائی شیمپو سے دھوئیں۔ اس طرح آپ کے بالوں میں Volume آ جائے گا اور وہ پھولے پھولے سے اور بارونق لگیں گے۔
- پھر آپ بالوں کی جڑوں میں Volume Spray کا استعمال کریں۔
- ایک سائیڈ سے مانگ نکالیں اس کے بعد جوڑا بنانے کے لئے درمیان سے بالوں کو اٹھا کر بیک کومبنگ کے ذریعے حسب پسند اسٹائل دیں۔
- اب بالوں کو ہیئر گرپس کا استعمال کرتے ہوئے فکس کریں اور والیوم ہیئر اسپرے کی مدد سے بالوں کو سیٹ کر لیں۔

Big Hair اسٹائل

اگر آپ کے چہرے کی ساخت چھوٹی ہے تو یہ اسٹائل آپ ہی کے لئے ہے۔

- بالوں کو مکمل طور پر Volume دینے والے شیمپو اور کنڈیشنر سے دھوئیں۔
- بالوں کو تولیے سے اچھی طرح خشک کر کے گول برش کی مدد سے سر کے اوپر کے بالوں کا ایک حصہ الگ کر لیں۔ بالوں کی جڑوں سے لے کر سروں تک Blow Dry کی مدد سے رولرز میں سیٹ کر لیں۔
- آخر میں بالوں کو ان کی جگہ پر ٹکائے رکھنے کے لئے اسپرے کا استعمال کریں۔

چند اہم کارآمد باتیں

- سر دھونے کے بعد بالوں کی اسٹائلنگ کا کام اس وقت تک نہ شروع کریں جب تک کہ بال کم از کم 80 فیصد تک خشک نہ ہو جائیں۔
- بالوں پر کوئی کریم، جیل یا آئل وغیرہ لگانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ پہلے پروڈکٹ کو ہاتھوں پر اچھی طرح مل لیں۔ ہاتھ نہ لگنے پر پھیرنے سے پروڈکٹ ضائع ہو جاتی ہے اب دونوں ہاتھ سر پر پھیر لیجئے۔
- رولرز لگانے سے پہلے بالوں پر ہلکا سا ہیئر لوشن اسپرے کر لیں۔ اس سے آپ کے بالوں پر زیادہ دیر تک گرفت قائم رہے گی اور پڑنے والے کرل زیادہ دیر تک پائیدار ہوں گے۔
- ہیئر اسپرے کرتے وقت اسپرے کا کین سر سے کم از کم دو فٹ کے فاصلے پر رکھنا چاہئے تاکہ بال چپکنے نہ پائیں۔
- اگر ہیئر ڈرائی کروانے کے بعد سر کی جلد میں جلن، چبھن یا خارش ہو تو سنک پر جھک کر ٹھنڈے دودھ کا گلاس سر پر ڈلوا لینے سے الرجی نہیں ہوتی تاہم الرجی ٹیسٹ اگر پہلے کر لیا جائے تو ہیئر کاسمیٹکس کم سے کم یا قطعی طور پر نہ استعمال کرنا ہی بہتر ہے۔

صنم سعید

"یادگار عیدیں تو بہت ساری ہیں اور میری تو ہر عید گزرنے والی عید سے بہتر اور بہترین ہوتی ہے۔ ہاں بچپن میں والدین کے ساتھ گزاری ہوئی وہ عیدیں جن میں ہم پر کوئی ذمہ داری نہیں تھی اب تک یاد آتی ہیں کہ کیا بے فکری کا زمانہ تھا۔ بچپن میں جو عیدی ملا کرتی تھی اور جس دل و جان سے اس کو خرچ کرنے کی اجازت تھی وہ دوبارہ کبھی آ ہی نہیں سکتا۔ جہاں انسان میں بچپنا ختم ہو کر بڑا ہوتا ہے۔ کنجوسی اور احتیاط اس کے دل میں گھر کر لیتی ہے۔ بچپن میں جو عیدی ملتی تھی اس کے لئے یہی فکر ہوتی تھی کہ اس کو خرچ کیسے کرنا ہے اور بچانے کا تو خیر تصور ہی نہیں تھا۔

کئی برسوں سے رمضان اور پھر عید پر کسی نہ کسی کی مدد ضرور کرنا ہوتی ہے کہ مجھے اچھا لگتا ہے ان لوگوں کے لئے کام کرنا اور ان کی مدد کرنا جو عید کے دن خوش نہیں ہو سکتے یا شاید Celebrate بھی نہیں کر سکتے"۔

حامد میر (اینکر)

2005 میں مظفر آباد میں زبردست زلزلہ آیا تھا 2005 کی عید میں نے زلزلہ متاثرین کے ساتھ گزاری تھی، اسی طرح 2010 میں جب ملک میں سیلاب آیا تھا تو اس وقت بھی عید قریب تھی اور میں نے سیلاب زدگان کے ساتھ عید منائی تھی۔ خیبر پختونخوا میں سیلاب آیا تھا۔ تو یہ دونوں عیدیں میرے لئے یادگار ہیں اور مجھے ایسی ہی عیدیں گزارنا اچھا لگا۔

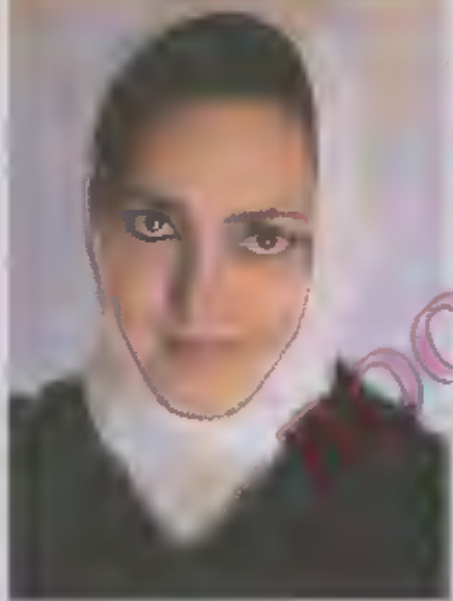
بہت سال پہلے جب والد صاحب عید کے دن پانچ روپے عیدی دیا کرتے تھے تو اس پانچ روپے کی عیدی کی بے حد خوشی ہوتی تھی اور آج تک اس پانچ روپے کی عیدی کی لذت محسوس کرتا ہوں، بڑی برکت ہوتی تھی ان پیسوں میں جو ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتے تھے۔ اب تو ہر عید پر والد کی بہت یاد آتی ہے اب کوئی نہیں ہے عیدی دینے والا اور ان جیسی محبت کرنے والا۔ ہر عید پر لاہور جا کر والدین کی قبروں پر فاتحہ پڑھتا ہوں تو بہت سکون ملتا ہے۔

بہت سے نیک کام ہو جاتے ہیں، بہت سے اچھے کام ہو جاتے ہیں، بتائے نہیں جاتے۔ بس اللہ ہمیشہ نیکی پر قائم رکھے (آمین)"

یاسر نواز (ڈائریکٹر، ایکٹر)

"اب اپنی عیدوں کو کیا یاد کرنا اب تو بچوں کے ساتھ عید منانے کا مزہ ہے۔ اب ہمارے بچے بھی بڑے ہو رہے ہیں اور بہن بھائیوں کے بھی۔ اب جب وہ ہماری طرح عیدی کا انتظار کرتے ہیں تو مجھے بڑا مزہ بھی آتا ہے اور اچھا بھی لگتا ہے۔ اب وہ دس روپے والی یا پچاس روپے والی عیدی کہاں رہی ہے۔ اب تو آج کل کے بچے بھی زیادہ ہی سمجھدار ہو گئے ہیں اور بالکل کے ساتھ عید گزارتے ہیں۔

بچپن میں جب ہم حیدرآباد میں رہتے تھے تو وہاں محلے داری کا سلسلہ تھا۔ سب ایک دوسرے کے ساتھ نہ صرف پیار محبت سے رہا کرتے تھے بلکہ ایک دوسرے کے گھر بھی جایا کرتے تھے تو عید کے دن خاص طور پر محلے کے گھروں میں جاتے تھے اور عید مبارک کر کے عیدی ملنے کا انتظار بھی کرتے تھے۔ عیدی ملتے ہی گھر کے قریب پرچون والے کی دکان کے باہر لگائے گئے شامیانے میں بیٹھ کر کولڈ ڈرنک پیتے تھے اور جو عیدی بچ جاتی تھی اس کے لٹو اور پتنگ خرید لیا کرتے تھے۔ یہاں میں اپنی ایک شرارت کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ ایک مرتبہ میں نے رات کو خود کر اپنے گھر کی ساری گھڑیاں آدھا گھنٹہ آگے کر دیں۔ اب جب صبح والد صاحب اور بھائیوں نے ٹائم دیکھا تو جلدی جلدی تیار ہوئے اور نماز کے لئے نکلنے لگے تب میں نے اپنا یہ کارنامہ سب کو بتایا! مسجد پہنچے تو نماز کو پندرہ منٹ باقی تھے اور کئی سالوں کے بعد ہمیں 7:30 بجے کی عید کی نماز پڑھنے کو ملی اور یہ میری بچی خوشی تھی"۔

عاصمہ شیرازی (اینکر پرسن)

"شادی کے بعد کی ساری عیدیں یادگار ہیں اور پہلی عید تو بہت ہی یادگار تھی۔ ہر طرح کے شادی سے پہلے سارا دن سو کر گزارتی تھی لیکن شادی کے بعد جب پہلی عید آئی تو میاں صاحب نے مجھے سنورنے کو کہا، چوڑیاں پہننے کو کہا تو مجھے اندازہ ہوا کہ میری زندگی میں بھی کوئی ہے جسے میری فکر ہے، جسے میرا خیال ہے۔

عید کے دن، عیدی لینے کا جو مزہ والدین کے ساتھ آتا تھا وہ اب نہیں آتا۔ مجھے یاد ہے کہ جب ہم چھوٹے تھے تو عید کے دن نئے نوٹ لے کر آتے تھے اور ہمیں دیتے تھے۔ ابو عید کی نماز پڑھ کر آتے اور پھر بچوں میں نئے نوٹ بانٹتے تھے۔ ابو کے ساتھ گزری تمام عیدیں بہت یادگار تھیں۔

عید اللہ تعالیٰ کی طرف سے مسلمانوں کے لئے تحفہ ہے اور ہمیں چاہئے کہ اپنے ساتھ سب کو شامل کر کے عید منائیں جو صاحب حیثیت لوگ ہیں وہ اس دن خاص طور پر ان لوگوں کا خیال رکھیں جو کچھ بھی افورڈ نہیں کر سکتے۔ مجھے ایسے لوگوں کے ساتھ عید منا کر بچی خوشی حاصل ہوتی ہے"۔

عید منائیں ڈالڈا کے ساتھ

عالم اسلام کو تہہ دل سے عید الفطر کی مبارک باد پیش کرتے ہوئے امید کرتے ہیں کہ عید سعید ہم سب کے لیے خوشحالی اور سلامتی کی نوید بن کر آئے۔ دنیا کے ہر خطے میں یہ تہوار مذہبی جوش و خروش سے منایا جاتا ہے۔ توحید و رسالت کے پروانے ماہ صیام میں ذوق و شوق سے ادائے فرض ہر طرح رضائے الٰہی کے حصول میں پوری لگن کے ساتھ توفیق الٰہی کے مطابق مصروف سعی رہتے ہیں اور رحمت و مغفرت کے خصوصی انعامات سے بہرہ مند ہوتے ہیں۔ یہ عید خوشخبری ہے۔ اللہ رب العزت کی جانب سے پیش بہا اجر و ثواب کی جو کہ رمضان المبارک میں کی گئی نیکیوں پر عطا کی جاتی ہیں اس موقع پر ہمارے ہاں بھی ملک بھر میں نماز عید کے بڑے اجتماعات منعقد کئے جاتے ہیں اور خصوصی دعاؤں کا اہتمام کیا جاتا ہے پھر عید کی مبارک باد کے سلسلوں کا آغاز ہوتا ہے جو کہ پرتکلف دعوتوں کے ساتھ تین دن تک جاری رہتا ہے۔ عزیز و اقارب سے ملاقاتوں اور عید کے تحائف کے تبادلے خاندانی اور سماجی تعلقات کو مستحکم بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ خورد و نوش، رہن سہن اور ملبوسات میں جدت پسندی کے رجحانات کے باوجود اس موقع پر روایات کا عنصر غالب نظر آتا ہے۔ رنگی مہمان داری سے لے کر پرتکلف ضیافتوں تک روایتی کھانے ہی خاص توجہ کا مرکز بنتے ہیں اور ان کے بہترین ذائقے اور معیار کے لئے ڈالڈا VTF بناسپتی بہترین قرار دیا جاتا ہے۔

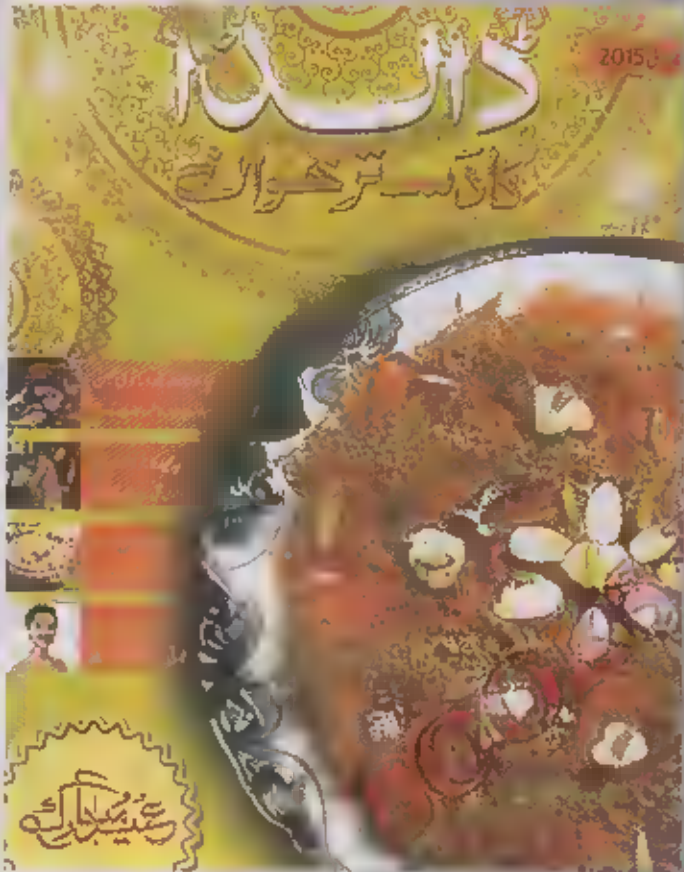
حفظان صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کیا جانے والا ڈالڈا بناسپتی جسے ہم ڈالڈا VTF بناسپتی کے نام سے جانتے ہیں۔ پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی مانا جاتا ہے۔ مضر صحت کولیسٹرول سے پاک ڈالڈا VTF بناسپتی میں شامل اضافی وٹامن A اور D صحت کے تحفظ اور بہتر نشوونما میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ وٹامن A بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم کرنے کے ساتھ ساتھ جلد میں نمی کو متوازن رکھتے ہیں اور آنکھوں اور بینائی کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح ہڈیوں اور پٹھوں کی نشوونما اور تکمیل اور فن رسیدگی کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ اسی طرح وٹامن D ہڈیوں میں کیلشیم کے انجذاب کی شرح کو بہتر بنا کر ان کی کمزوری دور کرتا ہے اور کئی مہلک بیماریوں کے خلاف جسم میں قوت مدافعت کو بحال رکھتا ہے۔ ڈالڈا VTF بناسپتی میں مضر صحت فیٹس، جنہیں ٹرانس فیٹس کہا جاتا ہے، بہت ہی کم کر دیے جاتے ہیں۔ بازار میں دستیاب عام بناسپتی میں ان مضر صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار 20 فیصد تک ہو سکتی ہے جو کہ امراض قلب، ہائی بلڈ پریشر اور کئی دیگر امراض کا سبب بنتی ہے۔ صحت کے حوالے سے شعور اجاگر کرنے والی عالمی تنظیمیں صارفین میں اس بات کا شعور اجاگر کرتی ہیں کہ نباتاتی چکنائیوں میں اس مضر صحت فیٹس کی مقدار 2 سے 3 فیصد کی حد سے تجاوز نہیں کرنی چاہئے۔ کئی ترقی یافتہ ممالک میں مصنوعات کی تیاری اور فروخت میں اس معیار کو یقینی بنانے کے قوانین وضع کر دیے گئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ڈالڈا VTF بناسپتی کے معیار کو ان ممالک میں سراہا جاتا ہے۔ ہماری پانچ نسلیں ڈالڈا کے ساتھ پروان چڑھیں اور پھولی پھلی ہیں۔ اس پر صارفین کا بھروسہ ہی ڈالڈا کی اصل کامیابی ہے۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً ... آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے ... پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفرز
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کرکے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ____________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ____________________ Mobile Number: موبائل نمبر ________

Complete Address: پتہ ____________________

City: شہر کا نام ____________________ Email: ای میل ________

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ____________________ Profession: پیشہ ________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی و کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ____________________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ____________________

P.O.Box 3660 ... 0800-32532 ... www.daldafoods.com ... dalda.advisory@daldafoods.com

ڈالڈا
کا دستر خوان
عید مبارک

عید اسپیشل

شیرِ خاص

اجزاء

سویاں	100 گرام	چھوہارے	پانچ سے چھ عدد
دودھ	ایک لیٹر	بادام	ایک پیالی
پستے	دو تہائی پیالی	کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
چھوٹی الائچی	پانچ سے چھ عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- آدھی پیالی بادام اور ایک چھٹائی پیالی پستوں کو بھگو کر چھیل لیں اور باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ چھوہاروں کو بھی نرم ہونے تک بھگو کر رکھیں پھر باریک کاٹ لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں بادام، پستے اور چھوہارے ڈال کر ہلکی سنہری ہونے پر اس میں سویاں ڈال کر اچھی طرح فرائی کر کے ہو جائے تو اتار لیں
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر ان تمام چیزوں میں دودھ، ثابت الائچی کے دانے ڈال کر [illegible]
- اسی پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں الائچی ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں کٹا ہوا سویوں کا مکسچر ڈال کر ابال آنے دیں، دودھ شامل کر دیں
- ایک ابال آنے پر کنڈینسڈ ملک ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکال کر باریک کٹے ہوئے بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجائیں اور سب کے سامنے حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لیے

چکن تکہ پائی

اجزاء

چکن	200 گرام	کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
میدہ	دو پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	زردے کا رنگ	چٹکی
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	چینی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	پسا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	سوا پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت				

ترکیب

- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کرلیں اور صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں
- ایک پیالے میں ادرک، نمک، لال مرچ، بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا، زیرہ، زردے کا رنگ اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس سے چکن کو میرینیٹ کرکے رکھ دیں
- پائی بنانے کے لئے مارجرین یا مکھن میں نمک، کچلا ہوا لہسن اور چینی ڈال کر ہلکا سا ملائیں۔ پھر اس میں میدہ ڈال کر گوندھ لیں (زیادہ دیر تک گوندھنے کی ضرورت نہیں ہوتی)
- پائی بنانے والی ڈش میں خشک میدہ چھڑکیں اور گوندھے ہوئے میدے کو (تھوڑا سا بچالیں) بیل کر اس میں بچھالیں۔ اوپر سے پلاسٹک شیٹ چپٹ کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

عید اسپیشل

چٹ پٹا مصالحہ قیمہ اور پوریاں

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	لہسن	چار سے چھ جوئے	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	دو عدد درمیانی	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ثابت لال مرچیں	آٹھ سے دس عدد	دہی	آدھی پیالی	

ترکیب

- پیاز کو اچھی طرح باریک چوپ کر لیں، لہسن کو چھیل کر رکھ لیں۔ ادرک کو باریک کاٹ لیں، دھنیا اور زیرے کو بھون کر موٹا کوٹ لیں
- کڑاہی میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پیاز اور لال مرچوں کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، نمک اور قیمہ ڈال کر ہلکی آنچ پر خشک ہونے دیں
- جب قیمے کا پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اس میں دہی، دھنیا، زیرہ اور ادرک ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن: عید کے روز ناشتے پر اس چٹ پٹے مصالحے والے قیمے کو گرم گرم پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔

پوریاں بنانے کے لئے: تین پیالی میدے میں نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور تھوڑا سا پانی ڈال کر اچھی طرح نرم گوندھ لیں۔ پھر ڈالڈا کوکنگ آئل میں چھوٹی چھوٹی پوریاں تل کر سنہری فرائی کر لیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

عید اسپیشل

نرگسی کباب

اجزاء

قیمہ	200 گرام	مٹر	چار کھانے کے چمچ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
انڈے	چار عدد	گاجر	ایک عدد	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	دو عدد درمیانی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت		

ترکیب

- انڈوں کو ابال کر لمبائی کے رخ پر درمیان سے کاٹیں اور احتیاط سے زردی نکال لیں۔ مٹر اور گاجر کو ابال کر ہلکا سا مکس کر لیں اور اس میں نمک، ایک باریک کٹی ہوئی ہری مرچ اور ایک کھانے کا چمچ ہرا دھنیا ملا لیں۔
- قیمے میں ایک پیاز، ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، انڈے کی زردیاں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر باریک پیس لیں۔ کٹے ہوئے انڈوں کے درمیان میں سبزیوں کا مکسچر بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں اور قیمہ لپیٹ دیں۔
- فرائی پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچیں، ہلدی، دھنیا، زیرہ اور دہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- جب تیل علیحدہ ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر اس میں تیار کیے ہوئے کباب ڈال کر تھوڑا سا پانی ڈال دیں۔
- جب کبابوں کی رنگت تبدیل ہو جائے تو اس کو ہلکا سا بھون کر ہرا دھنیا چھڑک کر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن: خوبصورت سے ڈش میں نکال کر اس کو گرم گرم روٹی یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

زعفرانی مرغ بارہ مصالحہ

اجزاء

چکن	ایک کلو	لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ	تل	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ڈیڑھ پیالی
نمک	حسب ذائقہ	بادام	تین کھانے کے چمچ	خشخاش	[illegible] کھانے کے چمچ	زعفران	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	تین کھانے کے چمچ	بیسن	تین کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	آدھا کھانے کا چمچ	دودھ	ایک چوتھائی پیالی
پیاز	تین عدد درمیانی	پسا ہوا ناریل	تین کھانے کے چمچ	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

ترکیب

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کرکے دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- توے پر دھنیا، زیرہ، بادام، تل اور خشخاش کو بھونیں اور آخر میں اس میں ناریل اور بیسن ملا کر چولہے سے ہٹا دیں
- ان تمام بھنے ہوئے مصالحوں کو گرائینڈر میں باریک پیس لیں اور دہی میں ملا کر چکن کو اس سے میرینیٹ کر لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر پیاز کو سنہری فرائی کریں پھر اس میں لال مرچ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال کر تیز آنچ پر اتنی دیر بھونیں کہ دہی کا پانی خشک ہو جائے اور چکن سنہری ہونے لگ جائے

فش ایواکاڈو سالسا (Fish Avocado Salsa)

اجزاء

مچھلی کے قتلے	200 گرام	ایواکاڈو	ایک عدد	لیموں کا رس	[illegible] کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	دو عدد	ہرا دھنیا	[illegible] کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	پیاز	ایک عدد	ڈالڈا اولیو آئل	دو [illegible]

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر نمک، لہسن، کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ لیموں کے رس کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ لیں۔
- ایواکاڈو کو دھو کر درمیان سے کاٹیں اور گٹھلی نکال کر چمچ کی مدد سے گودا نکال کر پیالے میں ڈال دیں۔ اس میں باریک کٹے ہوئے ٹماٹر، پیاز، نمک اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر [illegible]
- گرل پین کو تقریباً دس منٹ گرم کریں اور اس پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر مچھلی کے قتلوں کو دونوں طرف سے گرل کر لیں۔

پریزنٹیشن

گرل کی ہوئی مچھلی کے چھوٹے ٹکڑے کر کے سالسا میں ملائیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر اس مزے دار سالسا کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | گرل کرنے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: دو سے تین کے لیے

چکن چپلی کباب

اجزاء

چکن کا قیمہ	آدھا کلو	پیاز	دو عدد درمیانی	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	انڈے	دو عدد
				ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- پیاز اور ٹماٹر کو بالکل باریک چوپ کر لیں۔ دھنیا اور زیرہ بھون کر موٹا کوٹ لیں۔ انڈوں کو ابال (زیادہ سخت نہ ہو) کر چورا کر لیں۔
- قیمے میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، پیاز، ٹماٹر، دھنیا، زیرہ اور ابلے ہوئے انڈوں کو اچھی طرح ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- پہلے سے گرم فرائنگ پین یا توے پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور قیمے کے پیڑے بنا کر چپٹے کباب بنا کر درمیانی آنچ پر ایک ایک کر کے فرائی کر لیں (ان کو کھانے کے وقت ہی فرائی کریں)۔

پریزنٹیشن: گرم گرم کبابوں کو خاص طور سے پودینے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد

ویجیٹیبل سوپ

اجزاء

مٹر	چار کھانے کے چمچ	آلو	ایک درمیانہ	نمک	حسب ذائقہ
گاجر	ایک عدد درمیانی	ٹماٹر	ایک عدد	لہسن	ایک سے دو جوے
لوکی	آدھی پیالی	شکرقندی	آدھی پیالی	پسی کالی مرچ	کھانے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ	دالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

- تمام سبزیاں کو دھو کر کاٹ لیں
- دیگچی میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ دالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں کالی مرچ اور لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں تمام سبزیاں ڈال کر چار سے پانچ منٹ فرائی کریں پھر اس میں چار پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- جب سبزیاں گل جائیں تو ان کو چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کریں اور بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں

چکن پاستا ٹارٹ

اجزاء

میدہ	ایک پیالی	چکن	100 گرام	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	دالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	میکرونی (ابلی ہوئی)	آدھی پیالی	چیڈر چیز	آدھی پیالی		
[illegible]	ایک چائے کا چمچ	وائٹ ساس	دو سے تین کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- ڈو بنانے کے لیے میدے میں چٹکی بھر نمک، چینی اور مارجرین یا مکھن ڈال کر انگلیوں سے ہلکے ہلکے مکس کر لیں
- جب یہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آ جائے تو اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ ٹھنڈا پانی ڈال کر سخت گوندھ لیں اور پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر فریج میں رکھ دیں
- دس منٹ کے بعد نکال کر تھوڑے تھوڑے ٹکڑے توڑ لیں اور چھوٹے ٹارٹ کے سانچوں میں لگا کر بیک کرنے رکھ دیں۔ 180C پر سنہرے بیک کر کے اوون سے نکال لیں
- فلنگ بنانے کے لیے ایک کھانے کے چمچ دالڈا کوکنگ آئل میں چکن کی چھوٹی چھوٹی بوٹیوں کو لہسن کے ساتھ فرائی کریں۔ پھر اس میں ابلی ہوئی میکرونی، نمک، کالی مرچ اور وائٹ ساس ڈال کر ملائیں
- اس آمیزے کو بیک کیے ہوئے ٹارٹ میں بھر کر اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں اور دو سے تین منٹ گرم اوون میں گرل ہونے کو رکھ دیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر بچوں کی پارٹی میں ان کی پسند کے ڈرنک کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

فش پیٹیز

اجزاء

پف پیسٹری	آدھا کلو	پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مچھلی	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد درمیانی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	چار سے چھ عدد	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
زیتون	حسب پسند	انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- فلورنس یا چھوٹے سائز کی مچھلیوں کو صاف ستھرا کر لیں۔ پھر انہیں نمک، لہسن اور کالی مرچ سے میری نیٹ کر کے رکھ دیں۔
- بیکنگ ٹرے میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر خشک میدہ چھڑکیں اور اس پر پف پیسٹری کو ایک انچ موٹی بیل کر رکھ دیں۔
- پیاز کو باریک چوپ کر کے ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔
- پھر اس میں چوپ کئے ہوئے ٹماٹر، نمک اور لال مرچیں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر اس پر اجوائن چھڑک کر چولہے سے اتار لیں۔
- پف پیسٹری کو انگلیوں کی مدد سے اس طرح دبائیں کہ درمیان میں گڑھا سا بن جائے۔ اس میں ٹماٹر کا پیسٹ ڈال دیں اور پھینٹے ہوئے انڈے کو برش سے پف پیسٹری کے کناروں پر لگا دیں۔
- ٹماٹر کے پیسٹ کے اوپر میری نیٹ کی ہوئی مچھلی رکھ کے زیتون رکھ دیں اور اس ٹرے کو گرم اوون میں 200°C پر پندرہ سے بیس منٹ بیک کر لیں۔

پریزنٹیشن اپنے پسندیدہ جوس یا فریش سلاد کے ساتھ انجوائے کریں۔

نوٹ: پف پیسٹری بنانے کے لئے 300 گرام میدے کو پانی سے گوندھ کر نکال لیں اور اس کے اوپر 200 گرام مارجرین یا مکھن پھیلا کر تہہ کر لیں اور اس کو فولڈ کر کے دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں۔ پھر نکال کر خشک میدہ چھڑکیں اور دوبارہ سے تین فولڈ کر کے فریزر میں رکھیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کریں، پف پیسٹری تیار ہے۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

چائنیز پین کیک

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	دودھ	حسب ضرورت	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	دو کھانے کے چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	گاجر (کش کی ہوئی)	دو کھانے کے چمچ	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
انڈے	دو عدد	چکن قیمہ (ابلا ہوا)	ایک پیالی	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کارن فلار آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- انڈوں کو بڑے پیالے میں پھینٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ڈالیں پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے چھان کر رکھا ہوا میدہ شامل کر لیں۔ آخر میں اتنا دودھ ملائیں کہ پتلا سا آمیزہ بن جائے۔
- قیمے میں کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر ہلکا سا بھون لیں پھر سرکہ اور سویا ساس ڈال کر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔
- صاف ستھرے خشک پین میں ایک تہائی چائے کا چمچ ڈالڈا کارن فلار آئل ڈال کر اچھی طرح پھیلا لیں اور پین کو ہلکا سا گرم کر لیں۔ اس میں ایک چوتھائی پیالی پین کیک کا آمیزہ ڈالیں اور ایک سے ڈیڑھ منٹ پکنے دیں۔
- پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ قیمہ پھیلا کر رکھیں اور اوپر سے ایک چوتھائی پیالی آمیزہ ڈال کر نیچے والے پین کیک کے برابر پھیلا لیں۔ اس کو احتیاط سے پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہرا کر لیں۔

پریزنٹیشن پسندیدہ چٹنی سے بھرے چھوٹے چھوٹے پین کیک بچوں کے اسکول لنچ یا شام کی چائے کے لئے بہترین ہیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

قیمہ مٹر بریانی

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
چاول	تین پیالی	کالی مرچ موٹی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مٹر	دو پیالی	پیاز	تین عدد درمیانی
نمک	حسب ذائقہ	آلو	چار عدد
ٹماٹر	تین عدد درمیانے	دہی	آدھی پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- آلوؤں کو چھیل کر دو ٹکڑے کر لیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکی آنچ پر فرائی کر کے رکھ دیں۔
- پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں دو عدد باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، دہی اور ٹماٹر ڈال کر مکس کر دیں۔
- جب ٹماٹر گلنے پر آ جائیں تو اس میں قیمہ اور فرائی کئے ہوئے آلو ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ جب قیمے کا پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اچھی طرح بھون کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں۔
- علیحدہ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں اور مٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ دس سے بارہ منٹ بعد جب پانی ابلنے پر آ جائے تو اس میں چاول (پہلے سے بھگو کر رکھے ہوئے) ڈالیں اور درمیانی آنچ پر پکائیں۔
- پانی خشک ہونے پر چاولوں کو آدھا نکال لیں اور آدھے چاول الگ نکال لیں اس میں بھنے ہوئے قیمے کی تہہ لگائیں اور چاول ڈال کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن گرما گرم ڈش میں نکال کر اس منفرد بریانی کو دہی والے سلاد کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

بیف اسٹراگنوف

اجزاء

انڈرکٹ بیف	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
مشروم	دس سے بارہ عدد
پیاز	ایک عدد
کالی مرچ کٹی ہوئی/پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ساور کریم	ایک پیالی
جائفل	آدھا چائے کا چمچ
تازہ پارسلے	ایک چائے کا چمچ
مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- گوشت کو حسب پسند پارچے یا چھوٹی بوٹیوں کی شکل میں کاٹ لیں۔ صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں۔
- پین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں۔
- اس میں گوشت کی بوٹیوں کو ڈال کر ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر تیز آنچ پر سنہری فرائی کرکے نکال لیں۔ پھر اسی پین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو بالکل نرم ہونے تک فرائی کریں اور گوشت کے ساتھ نکال لیں۔
- اسی پین میں مارجرین یا مکھن اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور اس میں باریک کٹے ہوئے مشروم درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں، ساتھ ہی باقی نمک اور سفید مرچ چھڑک لیں
- آخر میں اس پر جائفل چھڑک لیں اور چمچ سے ساور کریم ڈال دیں۔ کریم کو احتیاط سے ہلکی آنچ پر پکائیں اور جب گرم ہونے پر آجائے (ابلنے نہ دیں) تو اس میں فرائی کرکے رکھا ہوا گوشت اور پیاز شامل کریں
- اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں اور باریک کٹا ہوا تازہ پارسلے چھڑک دیں

پریزنٹیشن اس مزے دار ڈش کو گرم گرم چاولوں، روٹی، میکرونی، سپگیٹی یا پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

گوشت کا بھرتہ

اجزاء

پسندے	ڈیڑھ کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- پسندوں کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، ہلدی اور کٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر ملا لیں۔
- پھر اس میں کٹی ہوئی پیاز اور ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پسندوں کو مکمل گلنے تک پکائیں۔
- جب پسندے گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں جھلی ہوئی رسی ڈال کر ... پسندوں کو لپیٹ دیں۔
- ٹھنڈے ہونے پر پسندوں کو ... سے نکال کر بھرتہ بنا لیں۔ باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے پسندوں میں شامل کریں۔
- ساتھ ہی تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ... کٹی ہوئی ادرک، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور تیل علیحدہ ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن گرما گرم ڈش میں نکال کر پوریوں یا پراٹھوں کے ساتھ سرو کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لیے

مشروم مٹر اور کاجو کی کری

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لیے

اجزاء

مشروم	دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
سویٹ کارن	ایک پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
کاجو	[illegible] عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	[illegible]	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ٹماٹر	دو عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- کاجو کو گرائنڈر میں باریک پیس لیں اور اسے بلینڈر میں ڈال کر اس میں ٹماٹر ... ہری مرچیں ملا کر پیسٹ بنا لیں۔
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں ... پیسٹ ڈال کر بھونیں۔
- اب اس میں لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، ہلدی اور نمک شامل کر کے ڈھک کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں سویٹ کارن اور سلائس کٹے ہوئے مشروم ڈال دیں۔ ایک پیالی پانی ڈال کر تھوڑی دیر پکائیں کہ گریوی گاڑھی ہو جائے۔

پریزنٹیشن

گرما گرم ڈش میں نکال کر کریم اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

خاص سویاں

اجزاء

سویاں	200 گرام	کھویا	آدھی پیالی
چینی	دو پیالی	زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	دو سے تین کھانے کے چمچ
بادام پستے	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: چھ سے سات کے لیے

ترکیب

- الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں، بادام پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور باریک کاٹ کر رکھ لیں
- دو پیالی پانی میں چینی اور زردے کا رنگ ڈال کر اچھی طرح گھول لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں الائچی ڈال کر فرائی کریں اور خوشبو آنے پر سویوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں توڑ کر ڈال دیں
- کٹے ہوئے بادام پستے ڈال کر فرائی کریں اور اس میں چینی والا پانی ڈال دیں
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکائیں، تین سے چار منٹ کے بعد جب پانی خشک ہو جائے تو ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

... والی ان سویوں کو مہمانوں کی آمد پر بنا کر گرم گرم ڈش میں نکالیں اور کھویا چھڑک کر پیش کریں۔

فروٹی کپ کیک

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی
انڈے	تین عدد
چینی	ایک پیالی
مکس فروٹ	ایک پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب

- ٹن فروٹ استعمال کرنے کی صورت میں سب سے پہلے پھلوں کو ٹن سے نکال لیں اور اس کا پانی نکال کر پھلوں کو فریج میں رکھ دیں۔ اگر چاہیں تو حسب پسند تازہ پھلوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔
- کریم کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر اس میں ایک کھانے کا چمچ چینی ڈال کر اسے فریج میں رکھ دیں اور خوب ٹھنڈی ہونے پر اسے الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں۔ پھر اس میں پھل ملا کر فریج میں رکھ دیں۔
- چینی کو پیس کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں ملا کر الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ کریم کی شکل بن جائے۔
- انڈوں کو علیحدہ سے پھینٹ لیں پھر ڈالڈا کوکنگ آئل اور انڈوں کے مکسچر کو ملائیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا میدہ ڈال کر بیٹر کو ہلکی اسپیڈ پر چلاتے ہوئے ملا لیں۔
- کپ کیک بنانے والے سانچوں میں پیپر کپ لگائیں اور اسے تیار کیے ہوئے مکسچر سے آدھا بھر دیں۔
- پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں ان سانچوں کو 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں۔
- اوون سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں پھر پھل ملی ہوئی کریم سے سجا لیں۔

پریزنٹیشن: [illegible] پھلوں کی آمیزش سے خوبصورت کپ کیک آپ کی ٹیبل کی رونق بڑھا دیں گے۔

ڈالڈا کا دسترخوان
ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ ونر
لاہور سے مسز عائشہ رضوان قرار پائی ہیں
پی نٹ بٹر بریڈ پڈنگ
اجزاء
ڈبل روٹی کے سلائس — تین سے چار عدد
پی نٹ بٹر — حسب ضرورت
دودھ — تین پیالی
انڈے — تین عدد
چینی — ایک پیالی
فریش کریم — ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل — ایک سے دو کھانے کے چمچ
ترکیب
■ ڈبل روٹی کے سلائس کو درمیان سے ٹکڑے کاٹ لیں اور ان پر پی نٹ بٹر لگا کر فریج میں رکھ دیں۔
■ دودھ میں چینی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ پکا کر ٹھنڈا کر لیں۔ انڈوں کو بیٹ کر کے دودھ میں ملا لیں۔
■ بیکنگ ٹرے میں برش سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور اس میں پی نٹ بٹر لگی ہوئی سلائس رکھ دیں۔
■ اوپر سے دودھ اور انڈوں کا مکسچر ڈالیں اور تین سے چار چمچ پی نٹ بٹر ڈال کر گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر رکھ دیں۔
■ پندرہ سے بیس منٹ بعد چیک کر لیں کہ دودھ خشک ہونے پر جائے اور اوپر سے سنہرا ہو جائے تو اوون سے نکال لیں۔
پریزنٹیشن فریش کریم کو ٹھنڈا کر کے بیٹ کر لیں اور گرم گرم پڈنگ کے ساتھ پیش کریں۔
تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے
مسز عائشہ رضوان کا تعارف
آپ درس و تدریس کے شعبے سے وابستہ ہیں کوکنگ سے بے پناہ دلچسپی کی وجہ سے تجربات کرتی رہتی ہیں۔ آپ ان کی آزمودہ ترکیب سے آپ بھی مستفید ہوں
58

"میں شیف نہیں کوکنگ ایکسپرٹ ہوں"

ملیے ثمینہ جلیل سے

شاہین ملک

لائیو کوکنگ شوز کی ایکسپرٹ ثمینہ جلیل اگر خود کو شیف نہیں کہلوانا چاہتیں تو اس کا کچھ نہ کچھ پس منظر تو ہوگا۔ سادہ اور باوقار شخصیت کی حامل ثمینہ جلیل کو مختلف چینلز پر کوکنگ شوز کرتے ہوئے کئی سال ہوچکے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ [illegible] برینڈڈ پروگراموں میں بھی کھانا پکانا سکھاتے ہوئے دکھتی ہیں۔ آیئے اس صاحب طرز کوکنگ ایکسپرٹ سے بالمشافہ ملاقات کرتے ہیں۔

"اپنے ٹیلی ویژن کیریئر کی شروعات کے بارے میں کچھ بتائیں؟"

"شروع شروع میں، میں اپنے گھر پر کوکنگ کا مزہ لیا کرتی تھی اور دوسروں کی [illegible] ان کی محفلوں میں۔ اس وقت میں فلیٹ میں رہتی تھی اور [illegible] میری بہن نگہت میرا بنایا کھانا اور حوصلہ افزائی کرتی تھی۔ [illegible] میں کسی نہ کسی سے تکنیکی رہنمائی حاصل کرتا ہوں اور پھر کیٹررز کی [illegible] بارا سے اور وانے کے [illegible] شوز میں [illegible] خان کو لا شیوز [illegible] نے [illegible] اور پھر یہ سلسلہ [illegible] خان کے شو سے لے کر [illegible] نکل گیا۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ میں ایک [illegible] کے لئے [illegible] آئی تھی اور اب یہ کام کرتے ہوئے کئی برس ہو گئے ہیں۔"

"اتنے برسوں بعد کیا کوکنگ Passion رہا یا ایک روٹین کا کام؟"

"گھر ہو یا ٹی وی چینل کوکنگ میرا Passion ہی ہے ورنہ میں کامیاب نہ ہو پاتی۔ [illegible] Enjoy کرتی ہوں اور کبھی بھی تھکتی نہیں۔"

خربوزہ اور تربوز موسم گرما میں قدرتی تحائف

پیاس بجھائیں، بھوک مٹائیں

گرمی کی آمد کے ساتھ ہی ان دو پھلوں کی آمد قدرت کا عظیم تحفہ ہے جو پیاس بجھانے کے ساتھ ساتھ بھوک [illegible] ہیں۔ان رس بھرے پھلوں کے بے شمار فوائد ہیں۔ایک اہم ترین فائدہ ان میں موجود 92% فیصد پانی کا ہوتا ہے۔علاوہ ازیں ان کی غذائی افادیت بھی مسلمہ ہے مثلاً وٹامنز A، B اور C [illegible] Amino لائیکوپین اور اینٹی آکسیڈنٹس بھی شامل ہوتے ہیں۔

تربوز کی سرخ قاشوں سے بھرا ایک بڑا پیالہ کھانے سے لگ بھگ 40 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں۔اس لئے وزن گھٹانے والے افراد بھی بلاخوف و تردد اسے کھا سکتے ہیں۔وٹامن A بینائی کے لئے بہترین ہے خاص کر شب کوری یعنی رات کو بینائی کمزور ہو جانے والے افراد کے لئے مفید ہے ان کی بصارت بہتر ہو سکتی ہے۔

وٹامن B6 کا کام جسم میں غذا کے انجذاب کا عمل بہتر بنانا اور منظم کرنا ہے۔علاوہ ازیں یہ وٹامن بالوں، جلد، آنکھوں اور جگر کے لئے بھی مفید ہے اور وٹامن C دیگر اعضاء کو فائدہ پہنچانے کے علاوہ جسم کے مدافعتی نظام کی مدد کرتا ہے۔امینو ایسڈز پروٹین کے پیداواری عمل کے ساتھ ساتھ نشوونما اور پٹھوں کی مرمت کرتے ہیں اور یہ 20 مختلف اقسام کے ہوتے ہیں۔اینٹی آکسیڈنٹس ہمیں کینسر جیسی مہلک بیماری سے بچاتے ہیں اور لائیکوپین بھی مددگار ہوتا ہے۔

خربوزے کی کئی اقسام مارکیٹ میں آتی ہیں ان میں Honeydew اور Cantaloupe بہت مقبول ہیں۔اول الذکر کا بیرونی چھلکا ہموار [illegible] یا سفیدی مائل زرد ہوتا ہے جبکہ اس کے اندر کا گودا یا تو نارنجی یا آف وائٹ ہوتا ہے اور درمیان میں بیجوں سے بھرا ایک گولا ہوتا ہے۔اسے قاشوں کی صورت میں جب کاٹا جائے تو اوپری حصہ سب سے میٹھا اور رسیلا ہوتا ہے تاہم اسے چھلکے تک کھائیں تو مٹھاس کم ہوتی چلی جاتی ہے۔Cantaloupe خربوزے بھی جسامت میں Honeydew جیسے بڑے ہوتے ہیں لیکن اس پر دھاریاں بنی ہوتی ہیں اور چھلکا قدرے سخت اور کھردرا ہوتا ہے۔

فوائد

اس میں شامل Carotenoids ہمیں مختلف اقسام کے کینسرز بالخصوص پھیپھڑے کے کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔ان میں ایک مادہ Adenosine ہوتا ہے جو خون میں چکنی بننے کے عمل کو روکتا ہے جس سے فالج کا خطرہ ٹل جاتا ہے اور امراض قلب سے بھی حفاظت رہتی ہے۔

[illegible] کو خربوزے کا استعمال بڑھا دینا چاہئے کیونکہ اس کا گودا [illegible] کرنے میں فعال کردار ادا کرتا ہے۔اس میں بھی پانی کی مقدار [illegible] ہے اس لئے کھانا ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

تیزابیت بھی [illegible]

اس میں موجود کولاجن [illegible] جس سے جھریاں کم بنتی ہیں۔یہ پروٹینز زخم کو جلد ٹھیک کرنے [illegible] سے خشک اور کھردرا ہونے سے بھی روکتے ہیں۔خربوزہ پیشاب آور بھی ہے اس لحاظ سے گردوں کی درزش بہتر طور پر کر کے پتھری بننے کے امکان گھٹاتا ہے۔

یہ وزن کم کرنے کے خواہشمند افراد کے لئے بھی آئیڈیل غذا ہے کیونکہ اس میں سوڈیم کم نہیں ہوتا۔چکنائی اور کولیسٹرول سے بھی پاک ہوتا ہے اور بڑے پیالے کی مقدار کھانے سے صرف 48 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں۔

چائنیز نمک کتنا مضر یا کتنا مفید؟

نمک نہیں، اجزاء کا توازن اور درست معیار اپنایئے

نرگس ارشد رضا

چائنیز فوڈ کی جان سمجھا جانے والا نمک دراصل Monosodium Glutamate یا ایک سوڈیم سالٹ (نمک) ہوتا ہے جس میں قدرتی طور پر Glutamic ایسڈ پایا جاتا ہے۔ ابتدائی طور پر اسے ذائقہ میں اضافہ یا ذائقہ تیز کرنے کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا تاہم جلد ہی چائنیز فاسٹ فوڈ میں تیزی سے مقبول ہوتا گیا اور اس کا استعمال بھی روز بروز بڑھنے لگا۔

اس حوالے سے متضاد آراء پائی جاتی ہیں کہ اس نمک کا استعمال صحت کے لئے کتنا مضر یا فائدہ مند ہے اس حوالے سے متعدد تحقیقاتی ریسرچ اور سروے کئے جاچکے ہیں اس میں دو مختلف رائے سامنے آئی ہیں: ناقدین کا یہ کہنا ہے کہ اس نمک کے استعمال سے سر درد، پٹھوں میں کھچاؤ اور دل کی دھڑکن تیز ہو جانے کی عام شکایات پیدا ہوتی ہیں تاہم اس حوالے سے 1968ء میں ایک باقاعدہ ریسرچ کی گئی اور اس کے بعد سروے میں اس مخصوص نمک کے استعمال کو مضر صحت قرار نہیں دیا اس کے استعمال کے حامی امریکی فوڈ ایجنسی FDA کا حوالہ دیتے ہیں جس نے ایک مخصوص خوردنی نمک قرار دیا ہے۔ واضح رہے کہ یہ محض چائنیز فوڈ میں ہی استعمال نہیں ہوتا بلکہ یہ ہر قسم کے فاسٹ فوڈز، فروزن، باربی کیو، چپس اور مختلف ساسز Sauces میں کامیابی سے استعمال ہو رہا ہے۔ لوگ اسے پسند کر رہے ہیں اور یہ مناسب مقدار میں روزانہ استعمال پر بھی نقصان دہ ثابت نہیں ہوا یہ تو استعمال کرنے والے حامیوں کا موقف رہا ہے۔

دوسری طرف مضر قرار دینے والوں کا موقف ہے کہ نمک یا ایسے کسی بھی ذائقہ تیز کرنے والے فلیور کا استعمال حس ذائقہ کو شدید متاثر کرتا ہے اور آج بھی بہت سے ایسے چائنیز شیف ہیں جو اس نمک کے استعمال کو اپنے فن کے لئے توہین سمجھتے ہیں اور ذائقہ کا اصل معیار برقرار رکھتے ہیں۔ برسوں پہلے جب نمک متعارف نہیں ہوا تھا تب بھی بازاروں میں زبردست اور لذیذ ذائقہ دار چیزیں دستیاب ہوتی تھیں اور اب یہ صورتحال ہے کہ صرف ریسٹورنٹس ہی نہیں بلکہ ایک عام خاتون خانہ بھی اس نمک کا استعمال کرنے لگی ہیں جبکہ مثال دی جاتی ہے کہ آپ مرغی کا سالن محض لہسن، ادرک، پیاز، دھنیا اور زیرہ پوڈر کی مدد سے بہترین ذائقہ پیدا کر سکتے ہیں تو پھر چکن مصالحہ استعمال کرنے کی کیا ضرورت ہے۔ ناقدین کا الزام ہے کہ حس ذائقہ کو تباہ کرنا کوئی معمولی بات نہیں مگر یہ نمک اس کے ساتھ ساتھ صحت کے لئے بھی مضر ثابت ہوتا ہے اور اس کا مسلسل استعمال بہت سی بیماریوں مثلاً دل کی دھڑکن کا تیز ہونا اور بلڈ پریشر بڑھنا، ذہنی صلاحیتوں کے متاثر ہونے، سر کا درد اور پٹھوں کی مختلف بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

MSG جو کہ کیمیائی نام Monosodium Glutamic کا مخفف ہے۔ یہ سمندری گھاس یا گندم کی بھوسی سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ مشرقی ممالک میں سب سے پہلے دریافت کیا گیا اور جہاں اب بھی ذائقہ کو بڑھانے والا مقبول ترین فلیور ہے۔ واضح رہے کہ Glutamic ہمارے جسم کے نظام ہضم کے لئے انتہائی ناگزیر تصور کیا جاتا ہے اور ہمارا جسم قدرتی طور پر روزانہ یہ عنصر پچاس گرام تک خود تیار کرتا ہے۔ ٹماٹر، پنیر اور مشروم بھی قدرتی Glutamic حاصل کرنے کے بہترین ذرائع ہیں۔ چائنیز نمک کے حامی بھی اگرچہ کسی حد تک اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ اس کے استعمال سے کھانوں کا ذائقہ مختلف یا منفرد ہو جاتا ہے یعنی کھانے کا ایک نیا ذائقہ ابھر آتا ہے۔ ان کا موقف ہے کہ ذائقہ کی انفرادیت بھی لوگوں نے پسند کیا ہوتا تو آج اس نمک کی اس طرح پذیرائی نہ ہو رہی ہوتی تاہم تحقیق کرنے والوں کا یہ گروپ نمک کے طبی نقصانات کو کسی طرح تسلیم کرنے کو تیار نہیں۔

ناقدین کا یہ بھی خیال ہے کہ Glutamic کا مسلسل استعمال ایک لت کی صورت اختیار کر جاتا ہے جس سے انسانی رویوں میں شدت پیدا ہو جاتی ہے اور اگر یہاں ہم جارحانہ کا لفظ استعمال کریں تو یہ زیادہ مناسب ہوگا۔ چائنیز نمک کے استعمال کے خلاف ایک چائنیز شیف کا کہنا ہے کہ یہ نمک کے استعمال سے نہ صرف حس ذائقہ متاثر ہوتی ہے بلکہ جس کھانے میں اسے استعمال کیا گیا ہوتا ہے اس کا اپنا ذائقہ بھی کھانے والا تاثر حقیقت سے یکسر مختلف ہو جاتا ہے اور یہ بھی کہا جاتا ہے کہ اہم بات نہیں کہ آپ اس چیز کی اصلیت سے آگاہ ہیں جو آپ کھا رہے ہیں۔ اس کے بعد اس کھانے کی خوردنی صلاحیت اور طبی استعداد کا پتہ لگانا ہے کہ یہ کس حد تک حفظان صحت کے مطابق ہے یا نہیں۔

اگر کھانوں میں ذائقہ پیدا نہیں ہو رہا تو ہمیں پکانے کا طریقہ بدلنا چاہئے۔ اجزاء کا توازن بہتر کرنا چاہئے تاکہ گوشت اور سبزیاں ذائقہ دار بنیں۔ بہترین طریقہ یہی ہے کہ ہم غذاؤں میں گھر کے مصالحوں سے ذائقہ پیدا کریں تاکہ ڈبہ بند غذائیں، مصالحے یا چائنیز نمک مختلف قسم کی بیماریوں کا سبب نہ بنیں۔

اف یہ گرمی دانے

حدت سے بچاؤ کی چند تدابیر آپ بھی آزمایئے

گرمی بڑی اذیت ناک ہوتی ہے۔ سورج کی تمازت سے جلد متاثر ہو جاتی ہے اور دیگر جسمانی قوتیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔ جسم کی حرارت بڑھ جاتی ہے [illegible] میں شدت پیدا ہوتی ہے۔ بعض افراد کی زبان خشک ہو کر تالو سے جا [illegible] بھی ہوتا ہے کہ ہونٹوں کی سرخی غائب ہو کر سیاہی اور بے رونقی [illegible] جسم [illegible] کثرت سے بہتا ہے، جس کی وجہ سے بار بار نہانے یا ٹھنڈی جگہوں [illegible] جاتا ہے۔

جب حبس کی حالت [illegible] تکلیف میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس دوران جلد کی سب سے بیرونی جھلی [illegible] طرفوں کے چھوٹے چھوٹے قطرے موتیوں کی طرح اکٹھے ہو کر [illegible] ہیں۔ اگر ان کو دبایا جائے تو درد، تکلیف اور جلن ہوتی ہے [illegible] کا باعث نہیں ہوتے تاہم اگر حبس یا شدید گرمی ہو تو ان دانوں [illegible] ہوتی ہے اسی وجہ سے اذیت ہوتی ہے۔ جب ان دانوں کے ارد گرد والا [illegible] ہے تو انفیکشن کے باعث پھوڑے پھنسیاں بننے لگتے ہیں۔ ان گرمی [illegible] سے چھوٹے بچے زیادہ متاثر ہوتے ہیں کیونکہ وہ گرمی کا اثر جلد قبول کرتے ہیں اور ان کا مدافعتی نظام بھی کمزور ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو یہ دانے نکلتے ہیں وہ ان کے باعث شدید بے چینی محسوس کرتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر:

گرم غذائیں کم سے کم کھائیں

انڈا، مچھلی، مرچ مصالحے کم مقدار میں کھائیں اور ابلے ہوئے صاف پانی کو معتدل حالت میں استعمال کریں یعنی پانی نہ ہی یخ ٹھنڈا ہو اور نہ گرم۔ سادہ پانی جسم کے فاسد مادوں کے اخراج میں فوری طور پر کارآمد ہوتا ہے۔

تنگ و تاریک جگہوں پر نہ قیام کریں

جہاں تک ممکن ہو اپنے گھروں کو گرمی سے محفوظ بنائیں۔ دھوپ سے بچاؤ کی ہر ممکن حد تک مدد کریں۔ کمروں میں ہلکے رنگ پینٹ کروائے۔ مدھم روشنیوں کا اہتمام کریں۔ تیز روشنیاں مدھم کرنے کے لئے Dimmer لگوائیں۔ دن کے وقت قدرتی روشنی کا استعمال کریں۔ وسائل کی بچت کے ساتھ ساتھ وٹامن D کا حصول آسان ہوگا۔ ہر بار نہا کے کپڑے بدلیں خاص کر ان دنوں میں جب آپ گھر سے باہر کے کام نمٹانے جاتے ہیں یا ملازمت کے لئے سارا دن گھر سے باہر رہتے ہیں۔ یوں تو گرمی کا موسم بغیر ایئر کنڈیشنڈ کے گزارنا آسان نہیں لیکن اگر آپ کے وسائل اجازت نہیں دیتے تو چھت کے پنکھوں کے ساتھ ایک آدھ پیڈسٹل فین بھی استعمال کریں۔ گرمیوں کی چھٹیوں کو کسی پر فضا مقام پر گزارنے کا منصوبہ بنایئے اور چھ ماہ پہلے سے منصوبہ بندی کر لیا کیجئے تاکہ بجٹ بنانے میں آسانی ہو جائے۔

مصنوعی فائبر کے [illegible] استعمال کیے جائیں

بلاشبہ آپ کو جارجٹ اور [illegible] کے [illegible] ہوتے ہیں اور آپ انہیں پہننا چاہتی ہیں لیکن یہ مصنوعی فائبر [illegible] لہٰذا سوتی کپڑے کے ملبوسات ہی مناسب انتخاب ہیں۔ سوتی [illegible] جذب کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ جسم کے چھوں کو صاف کرنے [illegible] نہانے کے پانی میں شامل کر لیں۔

[illegible] کا استعمال کریں

لوکی، توری، [illegible] دال، ٹماٹر، کھیرا، ککڑی، جَو کی بھوسی، چقندر، گاجر اور سلاد کا استعمال [illegible] پر چند قطرے لیموں نچوڑ کے کھانے سے ہاضمہ بہتر رہتا ہے۔

پھلوں میں گرما اور تربوز گرمی [illegible] دیتے ہیں

یوں تو اس موسم میں جو پھل باآسانی دستیاب [illegible] ہم خربوزہ، تربوز اور گرما ایسے پھل ہیں جن کے اجزاء میں [illegible] زیادہ ہوتی ہے یہ گرمی کی حدت کم کرنے والے پھل ہیں۔ گرمیوں میں [illegible] امراض زیادہ ہو سکتے ہیں اور جسم میں نمکیات اور پانی کی کمی واقع ہو سکتی ہے لہٰذا یہ پھل ان دونوں مقاصد کے لئے بہترین غذائی ذریعہ ہیں۔

آم کھانے کے بعد دودھ کی لسی پی لیجئے

آم جتنے بھی ہوں کم محسوس ہوتے ہیں۔ اچھا پکا ہوا آم ضرور کھایئے مگر اس کے بعد کچی لسی ضرور پی لیں تاکہ گرمی کی حدت میں کمی آ جائے اور اسی موسم میں جامن بھی آتی ہے جامن میں لبلبے کی صحت برقرار رکھنے کی اضافی قابلیت ہے اور یہ جسم کو معمول کے درجہ حرارت پر رکھنے والا پھل ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے جامن میں بڑی شفا ہے۔

گھر سے باہر کیسے جائیں؟

کپڑے کے رومال، تولئے رومال کی شکل میں، دھوپ کے چشمے، گھر کے صاف ستھرے پانی میں بلاک کے ساتھ ساتھ اسکارف، ابایا یا بڑا سوتی دوپٹہ اچھی طرح لپیٹ کر چلیں۔ دھوپ میں چلنے پھرنے سے گریز کریں۔

برف کھانے کے بجائے جسم پر ملیں

برف کھانے سے گلا خراب ہوگا اور آواز بیٹھ جائے گی جبکہ گرمی دانوں سے [illegible] آرام کے لئے آئس کیوبز کو تولیہ یا کپڑے کے رومال میں لپیٹ کر [illegible] سے آرام ملتا ہے۔ مگر یہ خیال رہے کہ یہ ابتدائی علاج نہیں۔ گرمی دانوں کے علاج معالجے کے لئے اپنے شہر کے کسی مستند ماہر جلد سے رابطہ کیجئے۔ خود علاجی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

عرق گلاب کا استعمال

چہرے پر عرق گلاب کی پھوار سے تروتازگی اور فرحت کا احساس ہوتا ہے۔

فزی ڈرنکس کے بجائے ستو، تازہ پھلوں اور پھولوں کے [illegible] دیجئے

پاکستان [illegible] ملک ہے جہاں عمدہ پھلوں پھولوں کے عرق کشید کرنے والی [illegible] پھل بھی فراوانی سے دستیاب ہیں۔ شربت انار، صندل، الائچی [illegible] بادام، اور کئی دوسرے شربت اس موسم میں دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ [illegible] سامنے تازہ پھلوں کے رس نکلوا کے پی سکتے ہیں بجائے ذخیرہ خانوں میں رکھے ہوئے موسمی پھلوں کے بند اور ڈبوں کے کیونکہ ان میں غذائیت کم ہوتی ہے اور فزی ڈرنکس کی مٹھاس اور ذائقے اشتہا تو بڑھاتے ہیں لیکن پیاس نہیں بجھاتے۔ یہ وقتی تسکین کا سامان ہوتے ہیں۔ دوسری جانب جسم کے قیمتی کیلشیم بھی ضائع کر دیتے ہیں۔ گنے کا رس، ناریل پانی اور ستو ہمارے دیسی مشروبات اپنے اندر بے پناہ غذائیت رکھتے ہیں اور یہ مفرح بھی ہیں۔ بچپن ہی سے بچوں کو اپنے ذائقے دار مشروبات کا عادی بنایا جائے تو بہتر ہے۔

کیوں نہ ستاروں سے کریں رنگوں کا چناؤ

لباس کا انتخاب کریں اپنے برج کے مطابق

رنگ انسانی احساسات و جذبات واضح کرتے ہیں [illegible] ... [illegible] شوخ رنگ [illegible] حرارت [illegible] ہلکا نیلا رنگ ٹھنڈک اور سکون کا احساس [illegible] ... [illegible] ہوتی ہے [illegible] رنگوں کا سہارا لیا جائے [illegible] ... [illegible] رنگوں سے متعلق مضمون سے [illegible] اندازہ کر سکیں گی کہ آپ پر کون سا رنگ سجے گا۔

برج حمل (21 مارچ تا 20 اپریل)

اس برج کی حامل خواتین اپنے رنگوں [illegible] ہیں جو ہر موسم میں پسند کیے جائیں۔ خواہ وہ شوخ ہوں یا ہلکے، سرخ [illegible] ہائی یا پھر سرخی رنگ بھی ان کی شخصیت کو ابھارنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہلکے رنگ بھی ان کی طبیعت میں جوش و ولولہ پیدا کرتے ہیں۔

برج ثور (21 اپریل تا 21 مئی)

اس برج کی حامل خواتین کی شخصیت اس وقت نمایاں ہوتی ہے جب وہ سفید یا دوسرے رنگوں کے لباس پہنتی ہیں۔ نیلے رنگ کے شیڈ بھی انہیں متاثر کرتے ہیں۔ اچھے ڈیزائن کے ملبوسات جن میں سمندری سبزی مائل نیلا رنگ نمایاں ہو، ثور خواتین کی کمزوری ہوتے ہیں۔

برج جوزا (22 مئی تا 21 جون)

جوزا خواتین کے لئے سمندری مائل نیلا اور سفید رنگ زیادہ موزوں ہے۔ یہ خواتین میک اپ بھی خوب کرنا جانتی ہیں۔ ہلکے فیبرک انہیں طبیعتاً بھاتے ہیں۔ وہ ریشمی کپڑے بھی پہننا پسند کرتی ہیں اور خود کو اسی طرح بہت پرسکون محسوس کرتی ہیں۔

برج سرطان (22 جون تا 23 جولائی)

برج سرطان والی خواتین کے لئے نیلے اور بھورے رنگ کے شیڈ مناسب نہیں۔ یہ گہرا نیلا مائل سبز، سبز مائل نیلا اور دودھیا کاسنی ملا نیلا رنگ پسند کرتی ہیں۔ اپنے سونے اور نشست والے کمرے میں بھی ڈیکوریشن کرتے وقت ایسی رنگوں کا انتخاب کرتی ہیں۔

برج اسد (24 جولائی تا 23 اگست)

برج اسدی خواتین شوخ، چنچل اور پرکشش ہوتی ہیں۔ دھوپ جیسا زردی و گل داؤدی کے پھولوں جیسا، یا گیندے کے پھولوں کا رنگ، نارنجی اور زعفرانی انہیں خوب بھاتا ہے۔

برج سنبلہ (24 اگست تا 23 ستمبر)

سنبلہ خواتین سفید اور ہلکے رنگ پسند کرتی ہیں۔ ان کا مزاج اور شخصیت بھی ایسی ہی ہوتی ہے کہ شوخ و شنگ [illegible] کا بجائے ان پر براؤن رنگ کے تمام شیڈز خوب جچتے ہیں۔ [illegible] خواتین سنجیدہ شخصیت اور ذہین طبیعت کی مالک ہوتی ہیں۔ اس لئے سادہ و سفید پوشی [illegible] پسند کرتی ہیں۔

برج میزان (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

[illegible] خواتین کے لئے ہلکے عنابی، گلابی اور نیلے رنگ موزوں رہتے ہیں جو ان کی شخصیت [illegible] بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

برج عقرب (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

عقرب خواتین سرخ، قرمزی، نیلا [illegible] دوسرے تمام گہرے رنگ پسند کرتی ہیں۔ ہلکے پھلکے رنگ نہ تو ان پر جچتے [illegible] انہیں پسند کرتی ہیں۔

برج قوس (23 نومبر تا 21 دسمبر)

تمام ہلکے رنگوں مثلاً ارغوانی کے شیڈز ان کی شخصیت سے ہم آہنگی رکھتے ہیں۔ یہ خواتین ایسے رنگ بھی پسند کرتی ہیں جو ان کی ثقافت سے میل کھاتے ہوں۔

برج جدی (22 دسمبر تا 21 جنوری)

ان خواتین کی شخصیت میں نیوی بلو، کالا اور پیلا رنگ بہت نکھار پیدا کرتا ہے۔ یہ کاسنی، سرمئی اور بھورے رنگ کی آمیزش کرنے کا میلان بھی رکھتی ہیں۔ بنیادی طور پر یہ خواتین رومان پرور ہوتی ہیں۔

برج دلو (21 جنوری تا 19 فروری)

دلو برج کی خواتین کو سرمئی، نیلا اور سبز رنگ خوب بھاتے ہیں۔ یہ غیر معمولی رنگوں کا انتخاب بھی کرتی ہیں جیسے مور کے پروں میں نیلا، ہرا یا نیلی مائل سبز رنگ ان کی شخصیت کا اہم رخ پیش کرتا ہے۔

برج حوت (20 فروری تا 21 مارچ)

اس برج کی خواتین پر جنگلی اور غیر معمولی رنگ کھلتا ہے۔ عموماً یہ خواتین ہلکے رنگوں کو گہرے رنگوں پر فوقیت دیتی ہیں۔

قصہ مختصر برج کے مطابق رنگوں کا استعمال نہ صرف خوش بختی کی علامت ہوتا ہے بلکہ خواتین ان مخصوص رنگوں کو استعمال کر کے خود میں نمایاں تبدیلی بھی محسوس کرتی ہیں۔

کھانے کے میز کی ترتیب و آرائش

اک ہنر ہے جسے سیکھنا چاہیے

کھانا پکانا ایک فن ہے تو اسے پیش کرنا بھی سلیقے اور مہارت کا تقاضا کرتا ہے۔ آپ کے گھر کی میز پر کیسے کھانا چنا جائے گا یا پیش کیا جائے گا؟ کن برتنوں کی Position کہاں اور کیسی ہوگی؟ کھانا کھانے کے لئے کیسی کراکری اور برتنوں کی سہولت درکار ہوگی۔ چند چھوٹی چھوٹی باتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے آپ بھی کہلایئے ایک سگھڑ اور شائستہ خاتون خانہ!

دوپہر کھانے کے لئے

- روٹی یا چاول یا اصل ڈش رکھنے کی پلیٹ، یہ میز کے اصلی حصے میں رکھی جاتی ہے۔
- نیپکنز: انہیں اجالی یا بائیں جانب دو رکھئے۔
- پانی کے گلاس: ان گلاس کو مرکزی پلیٹ کے بالکل سامنے رکھئے۔
- کھانے کی بڑی پلیٹ: اس کی پوزیشن اسی کرسی کے سامنے کے لئے متعین ہے۔
- Fork کھانے کا کانٹا: بڑے سائز کا یہ Fork اجالی یا بائیں جانب رکھا جاتا ہے۔
- Fork کانٹا: کھانے کے Fork کے برابر میں سلاد کا Fork رکھئے۔
- چھری: بس پلیٹ کے اجالی یا دائیں جانب رکھ دیجئے۔
- پھل کھانے کا چھوٹا Fork یا چمچ: پھل کھانے کے چمچ کو چھری کے برابر دائیں جانب ہی رکھئے۔

ناشتے کی میز پکارا ٹھے گڈ مارننگ

- ڈبل روٹی اور مکھن رکھنے کی پلیٹ
- نیپکنز: بائیں جانب رکھے جاتے ہیں۔
- پانی کے گلاس: مرکزی پلیٹ کے عین سامنے رکھئے۔
- جوس کے گلاس: پانی کے گلاس سے تھوڑے فاصلے پر رکھ دیجئے۔
- پلیٹ: یہ کھانے کی طرح مرکزی پوزیشن میں رکھی جائے گی۔
- کانٹے (Fork): ایک Fork بائیں جانب رکھئے۔
- چھری: اجالی یا دائیں جانب رکھی جائے گی۔
- دلیے کھانے کے چمچ: چھری کے ساتھ دائیں جانب رکھئے۔
- پھل کھانے کے چمچ: دلیے کے چمچ کے ساتھ ہی ایک چھوٹا چمچ پھل کھانے کے لئے رکھا جاتا ہے۔

خیال رہے کہ چائے کے کپ ان دونوں چمچوں کے ساتھ دائیں جانب رکھے جائیں گے۔ چائے کا کپ سیدھے ہاتھ سے اٹھایا جاتا ہے لہٰذا اسے دائیں جانب ہی رکھئے۔

رات کے کھانے کی میز کیسے سجے گی؟

- ہر تجہ بار روٹی رکھنے کی پلیٹ
- نیپکنز: کھانے کی مرکزی پلیٹ کے اوپر رکھے جاسکتے ہیں۔
- پانی کے گلاس: مرکزی پلیٹ کے عین سامنے رکھئے تاکہ کھانے والا ہاتھ بڑھائے تو اسے ہاتھ گھمانا نہ پڑے۔
- سرونگ پلیٹ: اسے مرکزی پلیٹ کہا جاتا ہے جس میں سالن یا چاول کی ڈش نکالی جاتی ہے۔
- مین کورس کے لئے استعمال ہونے والے Fork اور سلاد کے Fork بائیں جانب رکھے جائیں گے۔
- دائیں جانب مین کورس کے لئے استعمال ہونے والی چھری اور سلاد کی چھری رکھی جائے گی۔
- سوپ کا چمچ بھی دائیں جانب رکھا جائے گا۔
- سوپ کے چمچ کے برابر دائیں جانب ہی کاک ٹیل کا Fork یا پھل کھانے کا چمچ رکھا جائے گا۔

فن تعمیر... انسانی ہنرمندوں کا کمال

پرانے گھر کی کیسے بڑھائیں قیمت؟

مکان تعمیر کرنا ایک بڑا کام ہے اور گھر بنانا اس سے بھی کہیں مشکل اور بڑا کام، خواہ اس کا بجٹ چھوٹا ہو یا بڑا، بڑا گھر بنانے کے لئے ماہر تعمیرات کے پاس زیادہ Options ہوتے ہیں لیکن چھوٹے بجٹ میں معیاری مکان تعمیر کیسے ہوگا؟ کہ پھر اس کی Value بھی بڑھے۔ روایت اور جدت کے ساتھ وابستہ رہتے ہوئے ہمیں چند فیصلے کرنا ہوتے ہیں۔

[illegible] ان کے لئے تعمیر کئے جاتے ہیں جو معاشی تنگی کے سبب مجبور [illegible] افتادگان خاک تو اس کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ بہرحال یہاں طبقاتی [illegible] تکرار کرنا مقصود نہیں۔ ہم بات کرتے ہیں جدید آرکیٹیکچر کی جو عام [illegible] آرکیٹیکچر پر فکشن کئے جانے والی ڈیزائن، نقش و نگار کا عمارت کا [illegible] Theme کے تصور کو کہتے ہیں۔ یہ جدید تعمیرات 20 ویں صدی کے [illegible] رہا۔ تاہم اس میں ڈیزائن اور ٹیکنالوجی دونوں کی آمیزش اور [illegible] کے رہن سہن کے رجحانات نے فن تعمیر کو ایک تازہ رنگ دیا۔

گھر کیسا ہونا چاہئے؟

گھر ذاتی سا لگنا چاہئے۔ ایسا نہ لگے کہ آپ 5 ستارہ ہوٹل میں آ گئے ہوں۔

بہت زیادہ ذاتی ٹچ کے لئے اس بات پر انحصار کرنا پڑتا ہے کہ کسی شخص یا خاندان کی دلچسپیاں کیا ہیں؟ ضرورتیں کیا ہیں اور کوئی کس کی کتنی لاگت ادا کر سکتا ہے؟ تعمیرات کی خوبصورتی بھی انسانی ہنرمند ہاتھوں کا کمال ہے۔ رہائش میں لطیف طرز زندگی خاندان کی اسلوب زندگی میں ایک نئی یگانگی پیدا کرتی ہے کیونکہ تعمیرات کا حسن ہی دراصل عمارت کی ظاہری خوبصورتی نہیں ہوتی بلکہ اس کا محل وقوع، اندرون خانہ مہیا کی جانے والی سہولتیں اور آسائشیں شامل ہوتی ہیں۔

گھر کی قدر و قیمت کیسے بڑھائیں؟

کم لاگتی بنگلے، مکان یا فلیٹ کو کس طرح آراستہ کریں کہ وہ پرکشش بھی

ہو جائے اور اس کی مالی قدر میں بھی اضافہ ہو جائے۔ ضروری نہیں کہ ایک گھر میں آپ [illegible] بسر کر دیں۔ جس کی وقتاً فوقتاً مرمتیں کرواتے رہیں وہ بھی ایک [illegible] کا تصور بھی نہ کریں۔ جائیداد فروخت کرنے کے لئے اس کا [illegible] ضروری ہے تو اس کا جمالیاتی خدوخال بھی پرکشش ہونا لازمی ہے۔

سرسبز و شاداب باغیچہ

ایک حد تک [illegible]

گاردن بنا کر جاذب نظر بنا [illegible] ہیں: مبانی کھاد کی مدد سے زیادہ سبزیاں، پھل اور پھول اگائیں [illegible] گاردن کی بنیاد پر خور و خوراک کا حصول یقینی ہو جائے گا اور آپ کے مکان کا [illegible] ہو سکے گا۔ کچن گاردن بنانے پر 5 ہزار سے 10 ہزار روپے تک [illegible]

بیرونی (Out Door) کچن

گھر کے کسی پچھلے حصے میں باربی کیو گرل، کاؤنٹر، کھانا کھانے کی جگہ بنائی

جا سکتی ہے۔ جہاں آپ Stove نصب کر سکتی ہیں۔ خوشگوار موسم میں عید یا کسی دوسرے تہوار اور چھٹی کے دن یہاں باربی کیو پارٹی کی جا سکتی ہے۔ خریدار کے لئے یہ سہولت بھی بے حد پرکشش ہو گی جبکہ اسے بنانے پر اخراجات کی مد میں ایک لاکھ سے زائد رقم کا تخمینہ لگایا گیا ہے۔

سوئمنگ پول بنایا جائے

اس ٹھنڈی، پرسکون اور چھوٹی جگہ پر دن نہانا یا تیراکی کرنا بچوں اور بڑوں سب

کی خواہش [illegible] گرمیوں کے طویل موسم میں یہ جگہ خریداری کیا گھر کے مکینوں [illegible] بے حد بھاتی ہے۔

ڈیوڑھی کی آرائش کر لی جائے

پورچ یا ڈیوڑھی (Gazebo) بنانے سے مکان کی جمالیاتی کشش کئی گنا بڑھ

سکتی ہے۔ پورچ میں [illegible] کا فرنیچر بھی استعمال کیا جائے اور پودوں کے اطراف [illegible] خوبصورت پودے رکھ دیے جائیں۔

لان کا قدرتی منظر دلکش بنانے کے لئے رات آئرن اور لکڑی کی Benches پر بے تکلف مہمانوں کی نشست رکھئے۔ طبیعت کا ملال، جسمانی تھکن اور دباؤ جھٹ جاتے رہیں گے۔ گھر کا ہر کونہ کسی نہ کسی مقصد کے لئے استعمال ہوتا دیکھ کر آپ کی جائیداد کا خریدار اس سودے کو چانس کا سودا ہی سمجھے گا۔ فرنشنگ چھوٹی چھوٹی سی باتوں میں آپ کے مکان کو گلزاری گھر بنا دیں گی۔

پانی کا درست استعمال

سورج نکلنے کے بعد پودوں کو پانی دینا بے سود ہے

جاوید احمد

ایک مرتبہ ایک صحابیؓ وضو فرما رہے تھے کہ حضور ﷺ کا گزر ہوا تو آپ نے انہیں مخاطب کرتے ہوئے وضو کے [illegible] زائد استعمال کا احساس دلایا تو صحابیؓ نے عرض کیا: "کیا وضو کے پانی میں بھی اسراف ہوتا ہے؟" آپ ﷺ نے فرمایا: "ہاں! یہ بھی اسراف ہی ہوتا ہے۔ اگرچہ تم جاری نہر کے کنارے ہی پر کیوں نہ ہو۔" (مسند احمد۔ ابن ماجہ)

مندرجہ بالا حدیث کا مفہوم ہم سب کے لیے مشعل راہ ہونا چاہیے تھا لیکن افسوس کے ہم میں سے اکثر لوگ پانی جیسی عظیم نعمت کی قدر نہیں کرتے۔ اگر کسی شخص کی توجہ اس طرف مرکوز کروائی جائے تو وہ یقیناً اسے درخور اعتنا نہیں سمجھے گا۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پانی کی فراوانی کے باوجود اسے کنجوسی سے کیوں استعمال کیا جائے؟

دراصل جس بے دردی سے آج کل اس خزانے کا استعمال ہو رہا ہے اسے مدنظر رکھتے ہوئے ماہرین نے اندیشہ ظاہر کیا ہے کہ ہماری آنے والی نسلیں پانی کی قلت اور نایابی کا سامنا کر سکتی ہیں۔ باغبانی ایک ماحول دوست مشغلہ ہے اور کیا کوئی باغبان پانی کو ضائع کر کے اپنے ہی مشغلے کی توہین کرے گا۔ اس مضمون میں ہم چند ایسے آزمودہ نکات بیان کریں گے جن پر عمل کر کے آپ نہ صرف پانی کی بچت کر سکیں گے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ پودوں کی صحت اور زمین کو بھی صحت مند رکھ سکیں گے۔

سب سے پہلے تو اپنے گھر کے پودوں کو کیمیائی کھاد دینے کے بجائے نامیاتی کھاد کا استعمال کریں۔ نامیاتی کھاد نہ صرف زمین کی ساخت میں بہتری لاتی ہے بلکہ اسے اپنی نمی برقرار رکھنے کے قابل بھی بناتی ہے۔ بعض گھرانوں میں کیاریوں میں گرنے والے پتوں کو دیکھتے ہی مالکان کی تیوری چڑھ جاتی ہے اور مالی یا ملازم کی شامت آ جاتی ہے۔ یہ رویہ بے حد غلط ہے۔

گرے ہوئے پتے زمین کے لیے کھاد کا کام دیتے ہیں۔ علاوہ ازیں ایسے پتوں کی تہہ کو درختوں اور پودوں کے نیچے بچھانے سے زمین کی نمی برقرار رہتی ہے کیونکہ یہ تہہ زمین [illegible] بننے کی صورت میں تحلیل ہونے میں رکاوٹ بنتی ہے۔ خیال رہے [illegible] وقت کے ساتھ [illegible] (Mulch) [illegible] کی تہہ میں گھاس پھوس، خود رو اگنے والی بوٹیاں [illegible] بھی شامل کر سکتے ہیں۔

ایک اور [illegible] ہے وہ موسم گرما میں پودوں کو زیادہ دوپہر کے وقت پانی [illegible]۔ سورج نکلنے کے بعد پودوں کو پانی دینا بے سود ہے کیونکہ [illegible] مٹی اور پودے اپنی غذا بنانے کے لیے پانی حاصل کریں [illegible]۔ اس لیے بہتر ہو گا کہ آپ پودوں کو علی الصبح پانی [illegible] سے قبل یہ کام کر لیں۔ آپ چاہیں تو شام کے وقت بھی پانی [illegible] بصورت دیگر آپ پانی کے علاوہ اپنا قیمتی وقت بھی ضائع [illegible] گے۔ اس کے باوجود اگر آپ کو محسوس ہو کہ زمین قلت آب کا شکار ہے تو کسی پیچ کس (Screwdriver) کو زمین میں چبھو کر دیکھیں۔ اگر یہ با آسانی چلا جائے تو سمجھ جائیں کہ آپ کا اندازہ غلط ہے۔ کسی اوزار کی غیر موجودگی میں آپ انگلی کی مدد سے بھی یہ کام کر سکتے ہیں۔ تاہم اس سے پہلے اپنے ناخنوں کے نیچے اچھی طرح صابن لگا لیں تاکہ مٹی آپ کے ناخنوں کے نیچے نہ جم جائے۔ مٹی کی اوپری سطح دیکھ کر اندازہ لگانا غلط بھی ثابت ہوتا ہے۔ اس لیے کسی خدشے کی صورت میں یہ آسان سا ٹیسٹ کر کے ہی پانی دیں۔ میں یہاں معروف باغبان توفیق پاشا کی بات دہرانا چاہوں گا جو انہوں نے اپنے پروگرام میں کہی تھی کہ پانی کی کمی سے پودا زیادہ سے زیادہ مرجھا سکتا ہے لیکن زائد پانی دینے کی صورت میں پودا جل جاتا ہے۔ مرجھانے والے پتے ہم الگ بھی کر سکتے ہیں اور پودے کو پانی دے کر اسے دوبارہ توانائی فراہم کر سکتے ہیں جبکہ خدانخواستہ پودا جل جانے کی صورت میں ہماری تمام محنت اکارت جاتی ہے۔ بہتر ہو گا اگر موسم گرما کی آمد کے ساتھ ہی تمام گملے درختوں کے نیچے یا کسی بھی سایہ دار جگہ پر رکھ دیں تاکہ گملوں کی مٹی میں پانی کی نمی برقرار رہے۔ اسی طرح پلاسٹک کے کنٹینرز میں پودے مت اگائیں کیونکہ پلاسٹک بہت جلد گرم ہو جاتا ہے۔ مٹی کے گملے اگرچہ قدرے مہنگے ہیں لیکن وہ [illegible] کو ٹھنڈک فراہم کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے انہیں [illegible] پانی کافی ہوتا ہے۔ اگر اس کے باوجود آپ پلاسٹک [illegible] یا ٹائر وغیرہ میں پودے اگا رہے ہیں تو انہیں سائے میں ضرور رکھیں۔

ماہرین کے مطابق پودوں کو پانی دینے کے لیے پائپ کا استعمال پانی کے ضیاع کی اہم وجہ ہے اس کی بجائے اگر واٹرنگ کین کا استعمال کیا جائے تو پانی کی ایک بڑی مقدار کو بچایا جا سکتا ہے۔ پانی صرف پودوں کی جڑوں کو درکار ہوتا ہے اسی لیے پانی کے ذریعے پودوں کے پتے دھونا [illegible] اور وقت کے ضیاع کا باعث ہے۔ پودوں کو استعمال شدہ پانی [illegible] پانی سے آپ چاول، دال یا گوشت دھوتے ہیں اس میں [illegible] کر پودوں اور گھاس کو دیں۔ اسی طرح پودوں اور زمین [illegible] بھی دور ہو گی۔ جن علاقوں میں بارش بکثرت ہوتی ہو وہاں [illegible] کر کے بھی پودوں کی ضرورت پوری کی جا سکتی ہے۔

مندرجہ بالا نکات پڑھ کر آپ کو اندازہ ہو گیا ہو گا کہ پانی کی بچت کرنا ہرگز کوئی مشکل کام نہیں ہے تو کیوں نہ ایک باغبان اور ماحول دوست فرد ہونے کے ناتے باغبانی کے دوران پانی کا استعمال احتیاط و اعتدال سے کریں بلکہ دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دیں کیونکہ ہمارا مذہب بھی ہمیں یہی سکھاتا ہے اور یہ اقدام نہ صرف ہمارے لیے بلکہ ہماری آنے والی نسلوں کی بقا کے لیے بھی ناگزیر ہیں۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

عید کے علاوہ بھی ہمارے ہاں اکثر شیر خرمہ بنایا جاتا ہے۔ گھر والوں کی فرمائش پر میوہ شامل کرتی ہوں لیکن ہوتا یہ ہے کہ وہ شیر خرمہ کی تہہ میں بیٹھ جاتا ہے۔ سرو کرتے وقت کسی کے حصہ میں کم اور کسی کے حصہ میں زیادہ آتا ہے اس سلسلہ میں آپ کی رہنمائی درکار ہے۔

آمنہ حیات... حیدرآباد

بہت سی خواتین کو ایسی صورتحال کا سامنا رہتا ہے اس کا حل یہ ہے کہ تمام میوہ جات کو صاف کر کے [illegible] بند مقداروں میں علیحدہ علیحدہ [illegible] بادام دھو کر بھگو لیں پھر دو [illegible] حصوں میں کاٹ لیں۔ باریک ہوائیاں ہرگز مت بنائیں۔ اسی طرح پستے بھگو کر چھلکا اتار لیں اور انہیں بھی سالم رکھیں یا دو حصوں میں کاٹ لیں۔ کشمش صاف کرنے کے بعد دھو کر [illegible] علیحدہ کر لیں۔ چھوہاروں کی گٹھلی علیحدہ کرنے کے بعد لمبائی میں چار یا چھ حصوں میں کاٹ لیں یا پھر گولائی کے رخ [illegible] ٹکڑوں کی شکل میں کاٹ لیں۔ اب اچھی طرح دھو کر بیرونی نمی خشک کر لیں۔ کاجو اور چرونجی شامل کرنا چاہیں تو [illegible] کپڑے سے مل کر صاف کر لیں۔ اب موٹے پیندے کی دیگچی یا فرائنگ پین میں تھوڑی سی مقدار میں [illegible] چولہے پر گرم کر لیں اور سب سے پہلے چرونجی ہلکی آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں پھر پستے [illegible] فرائی کر کے [illegible] پلیٹ میں نکال لیں۔ اسی پین میں مزید تھوڑا سا کوکنگ آئل یا بناسپتی گرم کریں اور بادام [illegible] سنہری ہونے تک فرائی کر کے فوراً علیحدہ پلیٹ میں نکال کر ہوادار مقام پر رکھیں۔ اس کے بعد کاجو، پھر کشمش اور آخر میں چھوہارے فرائی کریں اور علیحدہ علیحدہ رکھیں۔ اب اپنی ترکیب کے مطابق انہیں شیر خرمہ میں شامل کر دیں اور اتنی دیر ضرور پکنے دیں کہ شیر خرمہ میں شامل دودھ میں ابال آ جائے۔ اس ترکیب سے میوہ جات کو فرائی کیا جائے تو وہ تہہ میں اکٹھے نہیں ہوتے۔ پھر بھی سرو کرتے وقت ایک مرتبہ چمچہ چلائیں اور پھر سرونگ بولز میں انڈیلیں تو تمام بولز میں یکساں میوہ جات آئیں گے۔ گارنش کرنے کے لئے بادام پستہ کی باریک ہوائیاں استعمال کرنا چاہیں تو انہیں فرائی کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ سرو کرتے وقت شیر خرمہ کے اوپر چھڑک دی جاتی ہیں۔

یہ بتائیں کہ دراصل نرگسی کوفتے کچے قیمہ سے تیار کئے جاتے ہیں یا پھر شامی کباب کی طرح پکتے ہوئے قیمہ سے۔ اور یہ بھی بتا دیں کہ کچا قیمہ ابلے ہوئے انڈوں پر رکتا کیسے ہے۔ پکتے ہوئے علیحدہ تو نہیں ہو جائے گا؟

لبنیٰ قیوم... رحیم یار خان

نرگسی کوفتے روایتی طور پر کچے قیمے سے تیار کئے جاتے ہیں لیکن اپنی اپنی پسند اور سہولت پر منحصر ہے۔ کئی خواتین شامی کباب کے قیمے کی طرح پکے ہوئے قیمے سے بھی بنا لیتی ہیں۔ جہاں تک اس بات کا تعلق ہے کہ دیگچی میں گریوی کے ساتھ پکنے کے دوران ابلے ہوئے انڈوں پر سے قیمہ علیحدہ نہ ہو جائے تو اس کے لئے آپ کا عام کوفتے بنانے میں ماہر ہونا [illegible] ہے۔ چند باتوں کو ملحوظ خاطر رکھا جائے تو بآسانی انہیں تیار کیا جا سکتا ہے۔ قیمے کو دھو کر باریک چھلنی میں رکھیں یا ہاتھوں سے قیمے میں موجود پانی اچھی طرح نچوڑ دیں یعنی قیمہ خشک ہونا چاہئے۔ اب اپنی ترکیب کے مطابق اجزاء شامل کریں۔ ابلے ہوئے انڈوں کو بھی ہوادار مقام پر رکھیں جب مکمل خشک ہو جائیں تو ان پر احتیاط سے قیمہ لپیٹ دیں اور خالی پیالے میں ترتیب سے رکھیں۔ گریوی میں شامل کرنے سے 20 منٹ قبل کوفتے فریج میں اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں۔ گریوی تیار ہونے پر اس میں نہایت احتیاط سے شامل کریں اس بات کو یقینی بنائیں کہ دیگچی کا پھیلاؤ اتنا ہو کہ تمام کوفتے ایک تہہ میں آ جائیں اوپر نیچے رکھے گئے کوفتوں کے ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اسی طرح چمچ چلانے سے بھی گریز کیجئے بلکہ موٹے کپڑے کے ساتھ ہاتھوں سے دیگچی کو تھام کر گھڑی کی مخالف سمت گھمائیں۔ گریوی میں کوفتے شامل کرنے کے 10-8 منٹ بعد جب کوفتے پک کر مضبوط ہو چکے ہوں [illegible] اس ترکیب سے ان کا رخ تبدیل کر دیں۔ اس طرح ہر جانب سے اچھی طرح پک جائیں گے [illegible] شکل کے بھی رہیں گے۔

بعض خواتین تیاری [illegible] کے علاوہ بھی بکرے یا گائے کے گوشت کو عام کھانے مثلاً سالن، سبزی گوشت یا کڑاہی کی تیاری کے لئے کچا پپیتا لگا کر میرینیٹ کرتی ہیں۔ میں بھی پریشر ککر کے بغیر کھانا پکاتی ہوں اور یہ جاننا چاہتی ہوں کہ اس طرح میرینیٹ کئے ہوئے گوشت سے سالن [illegible] تیار کیا جائے تو اس کے ذائقہ میں [illegible] نہیں پڑتا اور اس کا طریقہ کیا ہے؟

میمونہ [illegible]

وقت کی کمی کے پیش نظر اکثر [illegible] طریقہ کار اپناتی ہیں خصوصاً جب پریشر ککر بھی استعمال نہیں کرنا چاہتیں۔ اس طرح تیار کئے جانے والے سالن اور سبزی گوشت اور کڑاہی کے ذائقہ میں معمولی سا فرق ضرور پڑتا ہے [illegible] گوشت دوران میں شامل کئے جانے والے مصالحہ جات کا ذائقہ بہت زیادہ ہوتا ہے لہٰذا اکثر یہ تبدیلی محسوس [illegible] نہیں کی جاتی۔ ایک کلو گائے یا بکرے کے گوشت کے لئے ایک سے ڈیڑھ کھانے کا چمچ کچا پپیتا [illegible] ڈال دیں۔ ساتھ ہی لہسن اور ادرک بھی شامل کر دیں۔ [illegible] ہوادار مقام پر رکھیں۔ موسم میں زیادہ حدت ہو تو پھر بہتر ہو گا کہ فریج میں رکھیں۔ اب اپنی پسند یا ترکیب کے مطابق سالن یا کڑاہی وغیرہ تیار کریں۔ خیال رہے کہ پکانے کے دوران گوشت گلنے کے لئے جو پانی شامل کیا جاتا ہے اس کی مقدار کا تعین احتیاط سے کیجئے۔ گوشت گلنے کے بعد ظاہر ہے گوشت جلدی گل جائے گا اور پھر پانی زیادہ رہنے کا اندیشہ ہو گا۔ بہتر ہے کہ اندازے سے کم مقدار میں پانی شامل کریں۔

آج کل بون لیس چکن سے تیار کیے ہوئے کھانے زیادہ پسند کیے جا رہے ہیں۔ بازار سے بون لیس چکن منگواتی ہوں تو مہنگی پڑتی ہیں۔ گھر پر ہڈی والی چکن میں سے حسب ضرورت مقدار میں بون لیس کر لیتی ہوں لیکن یہ بہت مشکل کام ہے امید ہے کہ آپ ضرور کوئی آسان حل تجویز کریں گی؟ عالیہ ہاشم... سکھر

عزت افزائی کے لئے شکریہ آپ نے بجا فرمایا بسا اوقات یہ کام دشوار محسوس ہوتا ہے چکن کو بون لیس کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ چکن کو اچھی طرح دھو کر چھلنی میں رکھیں۔ یہاں تک کہ خشک ہو جائے تب اسے 15-20 منٹ کے لئے فریز کر دیں۔ اب آپ چاہیں تو چھری کی مدد سے چکن کو بون لیس کر لیں بعض مرتبہ بغیر چھری کے بھی ہاتھ سے ہڈیوں اور چکن کے گوشت کو علیحدہ کر کے چکن بون لیس ہو جاتی ہے۔ ان ہڈیوں کی یخنی تیار کر لیں جو کہ چکن کارن سوپ، وائٹ سوس اور فرائیڈ رائس وغیرہ میں شامل کی جا سکتی ہے۔ اسی طرح آپ جب بھی سبزیوں یا دالوں میں چکن کی غذائیت اور ذائقہ شامل کرنا چاہیں تو انہیں بجائے دیگر پانی کی جگہ چکن کی یخنی سے تیار کریں۔ کفایت بھی ہو گی اور کھانوں کی غذائیت میں بھی اضافہ ہو گا۔

کیا کیریوں کو اس طرح فریز کیا جا سکتا ہے کہ سبزی میں شامل کرنے کے لئے کار آمد رہیں۔ مجھے خشک کیری کی کھٹائی کی بہ نسبت تازہ کیری سبزیوں میں شامل کرنا زیادہ پسند ہے لیکن اس کا موسم بہت مختصر ہوتا ہے۔ مینا یوسف... ملتان

جی ہاں! آپ کی طرح ہمیں بھی سبزیوں میں کیری کا ذائقہ بہت اچھا لگتا ہے اور انہیں فریز کرنا بھی بہت آسان ہے۔ کیریوں کو خریدنے کے بعد اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ اب انہیں چھیل کر موٹے کش میں کس کر لیں۔ اب چھوٹی چھوٹی پلاسٹک کی تھیلیوں میں فریز کر لیں۔ ایک مرتبہ کی ہانڈی کے لئے ایک تھیلی فریزر سے نکالیں اور سبزی میں شامل کر دیں اور موسم گزرنے کے بعد بھی اس کی افادیت اور ذائقہ سے لطف اندوز ہوں۔

اس موسم میں توری کی سبزی بہت اچھی لگتی ہے لیکن انہیں چھیلنے کے دوران ہاتھوں پر گہرے براؤن رنگ کے نشانات پڑ جاتے ہیں اس وجہ سے زیادہ نہیں پکاتی۔ اگر آپ یہ مسئلہ حل کرنے میں رہنمائی فرما دیں تو سہولت ہو جائے گی؟ شمع شیخ... لاہور

سبزی کاٹنے اور چھیلنے سے قبل ہاتھوں کو اچھی طرح دھو کر ان پر کوکنگ آئل لگا لیا کریں۔ اس کے بعد سبزی چھیلیں! چپ کریں۔ اسی طرح سبزی کو بھی پہلے اچھی طرح دھوئیں پھر کاٹیں یا چھیلیں کیونکہ بعض چھیلنے کے بعد سبزی کو دھوتی ہیں۔ یہ مناسب نہیں ہے۔ پہلے ہی اچھی طرح دھو لیا جائے تو بہتر رہتا ہے۔ اس صورت میں کھیتوں سے بازار اور وہاں سے گھر آنے تک بے شمار جراثیم شامل ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں ہاتھوں پر نشانات آ بھی گئے تو باآسانی صاف بھی ہو جاتے ہیں۔ خشک ہاتھوں کی جلد سبزیوں کے رنگ اور خوشبو کو زیادہ جذب کرتے ہیں۔ ایک عدد کچا آلو کاٹ کر ہاتھوں پر ملیں تو بھی ہاتھ بالکل صاف ہو جاتے ہیں۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

وِنر ٹِپ

اس ماہ کی بیسٹ ٹِپ کا اعزاز بہن مریم عمار (عمر کوٹ) نے حاصل کیا۔

ڈریسنگ ٹیبل کا آئینہ، کھڑکیوں کے شیشے اور باتھ روم کے آئینے صاف کرنے کے لئے پانی کے چھینٹے دینے کے ساتھ کپڑے کے بجائے اخباری کاغذ استعمال کیا جائے تو یہ جلدی اور بہت اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں۔

اس ماہ کے ڈائجسٹ میں ملائکہ عمر فیصل آباد اور زینب ایوب ساہیوال نے جواب فراہم کیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ۔

"میں ماڈرن کردار نہیں کرنا چاہتی"

جواں سال اداکارہ یمنیٰ زیدی سے ملئے

شاہین رشید

یمنیٰ زیدی کو اس فیلڈ میں آتے ہوئے تقریباً دو ڈھائی سال ہی ہوئے ہیں اور اس مختصر سے عرصے میں اس نے کافی پروجیکٹ کیے ہیں اور اس کا ہر سیریل ہی ہٹ ہوا، خواہ الو برائے فروخت ہو، کوئی ایک رنگ، تھکن، میری وفاداری یا آپ کی کنیز ہو۔ اپنے تمام سیریلز میں یمنیٰ نے اس بات کا خاص خیال رکھا کہ کوئی کردار اس کے کسی اور سیریل سے مماثلت نہ رکھتا ہو۔ یہی وجہ ہے کہ یمنیٰ اپنے ہر سیریل میں بہت مختلف رول میں نظر آتی ہے۔ اس کے آنے والے سیریلز میں جگنو اور پارس کا ناظرین کو انتظار ہے۔

یمنیٰ کے لغوی معنی Lucky اور Bless کے ہیں اور بقول اس کے اس کی قسمت پر اس کے نام کا بہت اثر ہے۔ اس نے جو چاہا ہے اسے ملا ہے۔ اس فیلڈ میں آنا بھی Lucky ہی تھا۔ 3 جولائی 1989ء میں کراچی میں جنم لینے والی اس [illegible] کا تعلق [illegible] فیملی سے ہے۔ اس کی والدہ ہاؤس وائف ہیں جبکہ والد زمیندار ہیں اور زیادہ تر [illegible] گاؤں عارف والا میں ہی وقت گزارتے ہیں۔ تین بہنوں اور ایک بھائی میں [illegible] نمبر ہے۔ انٹیریئر ڈیزائننگ میں ماسٹرز ڈگری لینے والی اس فنکارہ کی خواہش [illegible] تعلیم حاصل کرے۔

"شوبز کی فیلڈ میں آمد کیسے ہوئی"

"میں نے کہا نا کہ میں بہت لکی ہوں۔ میرے سارے کام بہت آسانی سے اور بہت اچھے طریقے سے سرانجام پاتے ہیں۔ میری بڑی بہن NCA کی طالبہ تھیں، جہاں اکثر میڈیا کے لوگ آیا کرتے تھے تو بہن کی ایک دوست نے کہا کہ ایک ڈائریکٹر کو نئے چہروں کی ضرورت ہے۔ بہن نے گھر میں ذکر کیا، میں نے آڈیشن دے دیا اور کامیاب ہو گئی اور تھکن سیریل میں پک کر لی گئی۔ یہ میرا پہلا سیریل تھا اور اس میں میرا نیگیٹو رول تھا۔ مگر بہت اچھا

تھا۔ اس سیریل کو دیکھ کر کراچی سے محسن مرزا (ڈائریکٹر) نے مجھے فون کیا اور اپنے ڈرامہ سیریل خوشی ایک روگ میں کاسٹ کرلیا۔ اس میں میرا نام بھی خوشی ہی تھا۔ بہرحال یہ سیریل اور پھر ایک کے بعد ایک آفرز آتی چلی گئی"۔

"تھکن میں اور پھر رشتے کچھ ادھورے سے میں آپ کا نیگیٹو رول تھا، مشکل ہوئی یا مزہ آیا؟"

"مجھے ہر رول کرنے میں مزہ آتا ہے۔ مشکل رول اور بھی زیادہ انجوائے کرتی ہوں۔ ویسے جب میں نے تھکن میں نیگیٹو رول کیا تھا تو مجھے ڈر لگ رہا تھا کہ بس ایسے ہی رول ملیں گے اور مجھ پر چھاپ لگ جائے گی مگر میری خوش قسمتی دیکھیں کہ میرے دوسرے سیریل خوشی ایک روگ میں ایک مظلوم لڑکی کا رول ملا۔ اب ناظرین کے علاوہ ڈائریکٹرز کو بھی اندازہ ہوا کہ میں ہر طرح کے رول کرسکتی ہوں"۔

"آپ کو کبھی بہت [illegible] رول میں نہیں دیکھا، کیا آفرز نہیں آئیں؟"

"ایسا نہیں ہے کہ آفرز نہیں آئیں لیکن میں بہت [illegible] رول کرنا بھی نہیں چاہوں گی کیونکہ میری تربیت اس انداز میں کی گئی ہے کہ [illegible] روایات اور اپنی حدود میں رہ کر کام کرنا چاہتی ہوں اور [illegible] Strong رول کرنا چاہوں گی۔ بلکہ بھی کروں گی تو ایسے کہ جس میں میری شخصیت Damage نہ ہو اور میں ایک ایسی لڑکی کا رول بھی کرنا چاہتی ہوں جو مردوں کے شانہ بشانہ کام کرے اور گھر کو بنانے سنوارنے کے لئے قربانیاں بھی دے۔ ایک اچھی پاکستانی لڑکی کا کردار بھی کرنا چاہتی ہوں"۔

"کسی ڈرامے کا کوئی سین جو یادگار رہو؟"

"کئی سین ہیں، ابھی حال ہی میں آپ کی [illegible] کا وہ سین کبھی نہیں بھولوں گی جس میں خونخوار کتوں کے ساتھ میرا سین تھا، بہت مشکل اور بہت خوفناک منظر تھا۔ کئی ٹیکس کے بعد او کے ہوا۔ میری چیخیں نکل رہی تھیں اور میں سچ مچ رو رہی تھی۔ اسی طرح خوشی ایک روگ میں بھی میں سچ مچ روئی تھی کیونکہ وہ سین بہت جذباتی تھا اور رونا آ گیا تھا تو ہر سیریل میں کوئی نہ کوئی سین ضرور ایسا ہوتا ہے جو یادگار ہو جاتا ہے"۔

"آپ کی پرفارمنس کی تعریف ہوتی ہے یا تنقید؟"

"میں اپنے رب کی بہت شکر گزار ہوں کہ مجھے تعریفیں ہی ملتی ہیں نہ صرف اندرون ملک سے بلکہ بیرون ملک سے بھی سراہا جاتا ہے۔ سب میرے کام کو پسند کرتے ہیں تو مجھ میں اور بھی زیادہ اچھا کام کرنے کی لگن پیدا ہوتی ہے"۔

"کیا لڑکیوں کو آنا چاہئے اس فیلڈ میں؟"

"بالکل آنا چاہئے، اگر آپ میں صلاحیت ہے اور خود اعتمادی ہے تو اور یہ مت سوچیں کہ فیلڈ خراب ہے کیونکہ آپ کو خود اچھا ہونا چاہئے پھر دنیا کی کوئی طاقت آپ کو بہکا نہیں سکے گی اور میں تو اس فیلڈ میں آکر بہت خوش ہوں اور آپ یقین کریں کہ میری بہن کو بھی بہت آفرز ہیں مگر اس کو شوق نہیں ہے اس فیلڈ میں آنے کا اور میں اسے بھی کہتی ہوں کہ اس فیلڈ میں کوئی برائی نہیں ہے اگر آپ خود اچھی ہیں تو"۔

"مزاجاً آپ کیسی ہیں صلح جو یا غصہ والی؟"

"بہت نرم مزاج ہوں مگر ایسا نہیں کہ مجھے غصہ نہیں آتا ہے مگر اظہار کرنے میں کمزور ہوں۔ اس لئے یا تو خاموش ہو جاتی ہوں یا پھر بہت روتی ہوں۔ کوئی بھی بات دل کو لگ جائے تو بہت دکھی رہتی ہوں"۔

"شہرت اور پہچان کیسی لگتی ہے؟"

"بہت اچھی اور میں بہت خوش ہوتی ہوں جب لوگ مجھے پہچان کر میرے پاس آتے ہیں، تصویر بنواتے ہیں اور میری تعریف کرتے ہیں۔ مجھے اچھا لگتا ہے اپنی شہرت سے ابھی نہیں تھکی"۔

"اداکاری کے علاوہ کیا کرتی ہیں؟"

"میں نے بہت سے شوق پال رکھے ہیں، مجھے شاعری کا بھی بہت شوق ہے۔ بہت کچھ لکھ کر [illegible] محفوظ کر لیا ہے۔ ڈرائنگ بھی بہت اچھی کرلیتی ہوں، کہانیاں اور افسانے لکھنے کا بھی شوق ہے اور موویز بھی دیکھ لیتی ہوں"۔

> کوکنگ میگزین اکثر نظر سے گزرتے ہیں اور ورکنگ خواتین کے لئے یہ میگزین بہت کارآمد ہوتے ہیں

"موویز پہ یاد آیا، کیا آپ [illegible] میں فلموں میں اداکاری کریں گی یا نہیں؟"

"آپ کو بتاؤں کہ مجھے انیس بزمی کی جانب سے ایک فیچر فلم کی آفر ہے [illegible] بڑی بالی ووڈ کی بہت اچھی پروڈکشن کمپنی ہے۔ لہٰذا رول تھا مگر میں نے انکار کر دیا کیونکہ میں چاہتی ہوں کہ کوئی بہت ہی زیادہ اچھا رول ہو تو کروں۔ لہٰذا رول ہو اور جاندار ہو [illegible] باندھا سے آفر آنا میرے لئے اعزاز کی بات ہے"۔

"گھریلو امور سے لگاؤ ہے؟"

"بہت زیادہ، اس لئے ہوم اکنامکس کالج کی گریجویٹ اور ماسٹرز ہوں۔ گھر کو صاف ستھرا رکھنا، سجانا، کھانا پکانا سب کا بہت شوق ہے اور کتنی بھی مصروفیات ہوں، گھرداری کے لئے وقت نکال ہی لیتی ہوں"۔

"کھانا گھر کا پکا ہوا اچھا لگتا ہے یا باہر کا؟"

"باہر کا کھانا تو کبھی کبھی ہی کھاتے ہیں، زیادہ تر گھر کا پکا ہوا کھاتے ہیں"۔

"کوکنگ چینل اور کوکنگ کے میگزین کیسے لگتے ہیں؟"

"کوکنگ چینل دیکھنے کا تو ٹائم نہیں ملتا مگر کوکنگ میگزین اکثر نظر سے گزرتے ہیں اور ورکنگ خواتین کے لئے یہ میگزین بہت کارآمد ہوتے ہیں"۔

"پسندیدہ پروفیشن؟"

"بینکنگ اور اداکاری"۔

"سکون ملتا ہے؟"

"اپنے گھر کے اوپن ایریا میں، جہاں میں نے اپنی پسند کے پودے لگائے ہوئے ہیں"۔

"اپنے لئے سب سے قیمتی چیز کیا خریدی؟"

"موبائل فون، باقی سب کچھ ہے"۔

"کہاں کھانے کا مزہ آتا ہے؟"

"کھانے کی میز پر"۔

"گھر میں سب سے اچھا کھانا کون پکاتا ہے؟"

"امی اور صرف امی"۔

"ہاتھ میں قلم ہو تو کیا لکھتی ہیں؟"

"بہت کچھ۔ فرصت میں ہوتی ہوں تو بہت کچھ لکھتی ہوں ورنہ تو الٹی سیدھی ڈرائنگ کرتی رہتی ہوں"۔

"تہوار جو پسند ہیں؟"

"ویلنٹائن ڈے اور عید"۔

"[illegible] ہیں؟"

"بالکل [illegible]"۔

"کب غصہ آتا ہے؟"

"جب کوئی گہری نیند سے جگائے"۔

"فریش کب ہوتی ہیں؟"

"دن کے وقت اور شام کے وقت"۔

"[illegible] بہترین پکاتی ہیں؟"

"[illegible]"۔

"کیا چیزیں لازمی [illegible] گھر سے نکلتی ہیں؟"

"سیل فون، والٹ اور ہینڈ بیگ"۔

"اپنی اچھی عادت؟"

"مخلص ہوں اور جلدی ایڈجسٹ ہو جاتی ہوں"۔

"ایک خواہش؟"

"اپنا گھر بنانا چاہتی ہوں"۔

"زوال سے ڈر لگتا ہے؟"

"نہیں، کیونکہ اپنے رب کو ہر چیز کے لئے تیار دیکھا ہوا ہے"۔

پرتگال کا شہر لزبن دیکھئے

بحر اوقیانوس اور دریائے ٹاگوس کے کنارے آباد بہترین سیاحتی مرکز ہے

قدیم پرتگال کا شہر لزبن تاریخی اہمیت کا حامل ہے۔ یہ پانچویں صدی میں جرمن قبائل اور آٹھویں صدی کے بعد مور حکمرانوں کے زیر تسلط رہا۔ یہ وہی پرتگال ہے جہاں سے واسکوڈی گاما نے یورپ سے جنوبی افریقہ کے سفر کے دوران ہندوستان تک کا بحری راستہ دریافت کیا اور اس خطے میں تجارت کی نئی راہیں کھول دی تھیں۔ یہ سیاح پرتگال میں 1469ء میں پیدا ہوا اور 1524ء میں ہندوستان میں وفات پائی۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ صدیاں گزرنے کے باوجود اب تک لزبن پرتگال کا Defective Capital ہے۔ یہاں سرکاری زبان پرتگالی ہے اور یہی برازیل، گوئٹے مالا اور براعظم امریکہ کے کئی ملکوں کی سرکاری زبان ہے کیونکہ پرتگالی باشندوں ہی نے ان ممالک کو آباد کیا تھا۔ بحر اوقیانوس اور دریائے ٹاگوس کے کنارے آباد یہ ایک بہترین سیاحتی مرکز ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق یہ یورپ کا ساتواں سب سے زیادہ دیکھا جانے والا شہر ہے یعنی لزبن کی تاریخ پیرس، لندن اور روم سے بھی قدیم ہے۔

شہنشاہ جولیس سیزر نے اسے میونسپل شہر کا درجہ دے کر Felicita's Julia کا نام دیا تھا۔

ذیل میں چند خاص ہوٹل اور مقامات کا احوال درج کیا جا رہا ہے جس کے مطالعے سے آپ کو لزبن کے بارے میں مزید معلومات ملیں گی۔

ٹورے ڈی بیلم Torray D Belem

یہ چھوٹا سا قلعہ ہے جو مینار کی طرز پر تعمیر کیا گیا ہے۔ 16ویں صدی میں دریائے ٹاگوس کے کنارے آباد کرنے کے لئے تعمیر کی گئی تھی کہ اس جگہ سے سمندری علاقے سے شہر کے داخلی راستوں پر نظر رکھی جا سکے۔ شاہ جواؤ دوئم نے 15ویں صدی کے اس شاہکار کی تعمیر کا کام شروع کیا تھا جس کے ساتھ نقش و نگار کا اضافہ کیا گیا۔ بیلم کی بندرگاہ قریب ہونے کی وجہ سے اسے بیلم کا مینار پکارا جانے لگا ہے۔

دریافتوں کی یادگار

تاریخ سے دلچسپی رکھنے والوں کے لئے یہ انکشاف دلچسپی سے خالی نہیں ہوگا کہ پرتگال عہد کا آغاز 1415ء میں شمالی افریقی شہر سبوطہ کی دریافت سے ہوا۔ 16ویں صدی میں واسکوڈی گاما کے ذریعے ہندوستان کے لئے بحری راستہ، برازیل دریافت ہوسکا اور تخط عروج کو پہنچا۔ تجارتی چوکیوں اور نئی کالونیوں کے قیام سے اس کی سلطنت میں براعظموں تک پھیلی اور لزبن کے مالی ذرائع وسیع تر ہوگئے۔

لزبن کی موجودہ یادگار اصل کی دوبارہ نقل کہی جاسکتی ہے جسے پرتگال کے بادشاہ Henry The Navigator (ہنری جہازراں) کی صورت کے پانچ سو سال بعد تعمیر کیا گیا کیونکہ پرتگال کی جستجو دریافتوں کے پیچھے اصل قوت محرکہ ہنری ہی تھا جس نے کئی سمندری مہموں کے لئے مالی امداد بھی کی تھی۔

Se Cathedral

لزبن کی چند اہم عمارات میں سے ایک ہے جسے دوسری صلیبی جنگ میں شہر کی دوبارہ فتح کے بعد بارہویں صدی میں تعمیر کیا گیا تھا۔ یہی لزبن

دغا باز روشنی

فرحت پروین، امریکہ (نیوارک)

ہجرت سے سات سال ہو گئے تھے انہیں اس گھر میں رہتے ہوئے۔ روزانہ صبح جب ان کی آنکھ کھلتی تو چند لمحوں کے لئے وہ اجنبی نظروں سے آس پاس یوں دیکھتے جیسے پہچان نہ پا رہے ہوں کہ وہ کہاں ہیں۔ پھر ایک ٹھنڈی سانس بھر کر بستر کے سرہانے لگی برقی گھنٹی کا بٹن دباتے۔ ملازم الہ دین کے چراغ کے جن کی طرح فوراً حاضر ہو جاتا۔ ناشتے کی تیاری کا کہہ کر بستر ہی میں لیٹے سوچتے رہتے۔

اگر کسی چھوٹے پودے کو ایک جگہ سے اکھاڑ کر دوسری جگہ لگایا جائے تو وہ تھوڑے ہی دنوں میں جڑیں پکڑ لیتا ہے اور پھلنے پھولنے لگتا ہے۔ مگر بڑا سا تناور درخت دوسری جگہ منتقل کر دو تو وہ جڑیں نہیں پکڑ سکتا اور رفتہ رفتہ مرجھا جاتا ہے۔ نسیم میاں کے ساتھ بھی ایسا ہی ہوا تھا۔

بیرون ملک جا بسنے والے ان کے بچوں نے ان کے آرام کے پیش نظر انہیں اپنے آبائی قصبے کے وسیع مکان سے اٹھا کر اور جیسے بڑے شہر میں تمام جدید سہولتوں سے آراستہ نئے طرز کے اس مکان میں منتقل کر دیا تھا۔ بچوں نے تو گاڑی لے کر رکھنے پر بھی اصرار کیا مگر وہ نہ مانے کہ کون سا انہیں نوکری پر جانا ہے کہ گاڑی کی ضرورت پڑے گی۔ سودا سلف اللہ رکھا لا دیتا ہے۔ کھانا اس کی بیوی پکا دیتی ہے۔ صفائی کرنے اور کپڑے دھونے کے لئے دوسری عورت آتی ہے۔ حد ہے اسراف کی۔ تنہا ایک آدمی کے لئے تین تین ملازم جبکہ اللہ کے فضل سے ان کے ہاتھ پیر چلتے تھے۔ اب بیکار ڈرائیور کا بھی بکھیڑا پالیں۔ وہ زیادہ سے زیادہ مہینے میں ایک بار اپنے لئے کچھ ہومیوپیتھک دوائیں لینے بڑے والے چوک جاتے جس کے لئے وہ رکشا پکڑ لیتے۔ اللہ رکھا کہتا رہ جاتا۔ "صاحب! میں ٹیکسی لے آتا ہوں۔"

"نہیں بھئی دن بھر کی بے ہنگم ٹریفک سے گھبراتا ہوں" وہ مسکرا کر جواب دیتے۔

اور سچ بھی تھا۔ گاؤں کی پگڈنڈیوں پر پیدل چلنے والے نسیم میاں کے لئے میلوں پیدل دو قدم ہی تھے۔ ٹریفک کے شور کا بھی دوا ہے آپ سے بتانے ... دراصل سارا دن بیکار پڑے رہنے سے اعضا سست اور کمزور پڑتے جا رہے تھے۔ بہت ہوا تو مسجد نماز پڑھنے چلے گئے جو نزدیک ہی چند قدم کے فاصلے پر تھی۔ یہ کیسی زندگی تھی انہیں۔ یہ سب تو انہیں کبھی گوارا بھی نہ تھا۔

وہ ایک چھوٹے سے قصبے کے مذہبی گھرانے میں پیدا ہوئے۔ گھر کی پوری فضا اسی رنگ میں رنگی ہوئی تھی۔ نہ صرف گھر بلکہ پورے شہر میں بہت عزت تھی۔ ان کی شرافت خوش اخلاقی اور انکسار کی مثال دی جاتی تھی۔ یہ بچپن کی تربیت کا نتیجہ تھا کہ جب زمانے سے ان کے گھرانے سے کوئی قابل اعتراض بات نہیں نکلی تھی اور نہ ہی کسی نے اس ماحول سے بغاوت کی تھی۔ دراصل بزرگوں کی حکمت عملی بڑی کامیاب تھی۔ دو بچوں کے جوان ہوتے ہی لڑکا بمشکل اٹھارہ انیس کے سن کو پہنچتا اور لڑکی چودہ سولہ سال کی عمر میں تو وہ ان کی شادی کر دیتے۔ آوارہ گردی کی نوبت ہی نہ آتی۔ کم سنی میں صنف مخالف کی کشش کی شدت بھی محبت میں ڈھل جاتی۔ وقت کے ساتھ ساتھ گھرداری، ذمہ داری اور بچوں کا اضافہ اس رشتے کو اور مضبوط بنا دیتا۔ آبائی گھر تھا، کچھ زرعی زمین تھی۔ حکمت و جراحت بھی ان کے خاندان سے مخصوص تھی جو زیادہ تر دولت فی سبیل اللہ کرتے۔ مگر صاحب حیثیت لوگ زبردستی کچھ نہ کچھ نذرانہ پیش کر ہی دیتے۔ بس سادگی سے سفید پوشی بحال رہتی۔ دوسرے وہ زراعت میں مصروف رہتے۔ مگر خاندان وسیع ہونے اور بڑھنے پھولنے کے علاوہ بدلتے وقت کے تقاضوں کا ساتھ دینے کے لئے اب روزگار کے ذرائع ناکافی ہو گئے تھے اور اب دینی خدمت کے علاوہ دنیاوی تعلیم اور کمائی کے دوسرے ذرائع بھی اختیار کرنے ضروری ہو گئے تھے۔

اور جب انہوں نے طبیہ کالج میں داخلہ لیا تو پہلی بار اپنے چھوٹے سے قصبے سے شہر آ کر کچھ گھبرائے ہوئے سے تھے۔ گو بظاہر انہوں نے خود کو سنبھالے رکھا۔ بڑے شہر کے لڑکے لڑکیوں کے طور اطوار بے باک اور پراعتماد تھے۔ مگر گاؤں سے آئی ہوئی لڑکی کی شخصیت سب سے الگ تھی۔ وہ ہلکے پھلکے رنگوں کے سادہ سوتی کپڑے پہنتی اور سر دوپٹے سے ڈھکے رہتی۔ وہ نہ لڑکوں نہ لڑکیوں میں زیادہ گھلتی ملتی مگر جو بھی بات کرتا بڑی شائستگی اور ملائمت سے جواب دے دیتی۔ اس کی پراعتماد شخصیت میں ایک خاص رکھ رکھاؤ تھا۔ چند ہی دنوں میں استادوں سمیت سب جان گئے کہ وہ یونانی طب کے متعلق پہلے ہی بہت کچھ جانتی ہے۔ وہ کلاسیں شروع ہونے کے چند ہفتے بعد آیا تھا اس لئے وہ لیکچر کو سمجھ نہ پایا کہ اس کے پچھلے اسباق کا پس منظر معلوم نہ تھا۔ اس کے چہرے کے خالی تاثر کو دیکھتے ہوئے استاد نے اسی سے سوال کیا۔ تو اس نے صاف سچ بول دیا۔ "جناب! ابھی بالکل نیا ہوں، مجھے اس کا پس منظر معلوم نہیں، اس لئے مجھے مدد کی ضرورت ہے۔"

"ماریہ سے سمجھ لینا۔" ڈاکٹر نے کہا۔

"سمجھا دو گی نا بیٹا؟" انہوں نے سانولی سی شرمیلی لڑکی کو دیکھتے ہوئے کہا۔

"اچھا تو اس کا نام ماریہ ہے"۔ اس نے سانولی سی باوقار لڑکی کو دیکھتے ہوئے سوچا۔

"جی سر! سمجھا دوں گی"۔ اس نے بڑی متانت سے کہا۔

کلاس ختم ہوئی تو وہ خود اس کے پاس آ گئی۔ "آپ کے لئے کون سا وقت مناسب رہے گا؟"

"آپ اپنی سہولت کے مطابق جو بھی وقت بتا دیں گی میں حاضر ہو جاؤں گا۔"

"ٹھیک ہے چار بجے کامن روم میں آ جائیے گا۔" وہ اس کے اخلاق سے از حد متاثر ہوا تھا۔ اور وہ جب وقت مقررہ پر پہنچا تو بہت گھبرایا ہوا تھا۔ اسے لڑکیوں سے بات کرنے کا بالکل تجربہ نہیں تھا۔

"آپ اتنے پریشان کیوں ہیں؟" "وہ چار سبق ہیں ایک ایک کر کے سمجھ لیجئے گا"۔ اس نے نرمی سے کہا تو اس کی گھبراہٹ کچھ کم ہوئی۔

"دراصل میں ایک قصبے سے آیا ہوں"۔

ماریہ کے لبوں پر دبی دبی سی مسکراہٹ ابھری۔ "اور میں گاؤں سے آئی ہوں مگر اس میں پریشانی کی کیا بات ہے؟"

ROSSMOOR
FOOD PRODUCTS
FIVE JEWELS OF HOMEMADE
PIZZA
White Pepper
Pizza
SAUCE
Instant
YEAST
Oregano
چکن لحمیہ پیزا
E-mail: ross

تقریبات کی گہما گہمی اور روایتی ملبوسات کی نمائش

برائیڈل کوٹیور اور گرمی کے دن

گرمی عروج پر ہو یا بارش اور ذورر کی کیفیت ہو۔ ہم پاکستانی صحت مند سرگرمیوں کے لئے وقت نکال ہی لیتے ہیں اور ایسا کیوں نا ہو ہم جیسے زندہ دلان شہروں کے باسی ہیں۔ کراچی کے ہوں یا لاہور اسلام آباد جیسے شہروں کی بات تقریبات کی سرگرمیاں ہم دیکھتے رہتے ہیں لیکن [illegible] معروف جیولری [illegible] کمپنی کا برائیڈل شو اس بار موسم میں خوشگوار حیرت کا باعث [illegible] لاہور میں منعقدہ اس تقریب کو معزز شہر کے حلقے میں بہت [illegible] برائیڈل کوٹیور کی یہ تقریب اپنی نوعیت کی شاندار تقریبات میں سے ایک تھی۔

پاکستانی ملبوسات کی روایت اور موہٹہ پیلس [illegible]

کراچی موہٹہ پیلس میں پاکستانی پارچہ بافی کی صنعت اور فیشن کے جدید رجحان کے پیش نظر معروف ڈیزائنرز نے اپنے فن پاروں کی نمائش کی۔ میوزیم کی ڈائریکٹر نسرین عسکری نے نمائش کے وسیع پیمانے تخلیقات کو ایک چھت تلے یکجا کر کے ہم نے اپنی 42 سالہ روایت کو زندہ کیا۔ نمائش میں ملک بھر کے دور کے برسوں جیسی ایک کال کی نمائش سندھ اور پنجاب کے خواتین کی تنگیوں اور گھریوں میں بلوچی اور سندھی ثقافت پیش کی گئی۔ اس طرح خاص سندھی بازوؤں سجنے والے ہنرمندوں کو خراج تحسین پیش کرنے کے لئے میوزیم میں براہ راست دستکاری کرتے دیکھا جا سکتا تھا۔ اس موقع پر ماہرہ ڈیزائنرز بنو کاظمی، روحزہ وسیم، ثنا ڈنر شاہد، سونیا بٹلہ، ماکل انصاری، ثنا، سفینہ زاہد و دیگر نے اپنے ملبوسات میں پاکستانی ہنرکاروں کے ہنر سے جدید طرز کے رجحان کا مظاہرہ کیا۔ خاص کر ہاتھ کی سلائی اور کڑھت کی مدد سے پیش کئے گئے ہنر پارے دنوں یاد رکھے جانے کے لائق تھے۔

مدھم ہوں یا شوخ پیراہن ہیں ٹینٹ کے

Orient Textile Mills نے امسال گرمیوں کے ملبوسات کی جدید لیے لان کے علاوہ بھی رنگ و شوخی سینئر پیراہن میں زور دیا۔ تمامی لان اور شوخی کلیکشن پیش متعارف کرائے۔ امجد رفیق (ڈائریکٹر اور برانڈ مینیجر) نے [illegible] میں ہم عید کے تہواروں اور تقریبات کے لئے موزوں [illegible] سے متعلق پریس کانفرنس کی۔ امجد رفیق کا کہنا تھا کہ اس بار اورینٹ نے روایتی تہواروں کے موقع پر پہنے جانے والے ملبوسات کو ملکی کلرز اور ایمبرائڈری کے ساتھ پیش کیا ہے جنہیں آپ مدھم اور شوخ کسی بھی رنگ میں اپنے لئے خرید سکیں گی۔

چار معروف ڈیزائنرز اور شیمپو کی وسیع رینج سے اشتراک

بین الاقوامی مجربت یافتہ حسن و دلکشی کی مصنوعات بنانے والے ادارے نے رواں سال فیشن اینڈ بیوٹی 2015ء میں چار معروف فیشن ڈیزائنرز ندا ازواد، بنٹو سستظ، ہما مبارک بکی اور یاسمین کریم نے اپنے ملبوسات کی مناسبت سے بالوں کی آرائش کے انداز متعارف کرائے۔ رواں برس شیمپو کی اس رینج میں دیکھی بالوں ڈیزائنرز کی شمولیت ہوئی۔ توقع ہے کہ اسی طرح مختلف ادارے ایک دوسرے کے تعاون سے کچھ نئی روایتی اور اختراع لانے کے ساتھ ساتھ کاروباری ساکھ میں استحکام لانے کی کوشش جاری رکھیں گے۔

PRESERVES NATURAL GOODNESS
HEALTH SHIELD
VITAMINS: A, D & E
CHOLESTEROL FREE
Dalda
COOKING OIL
Dalda
COOKING OIL
ڈالڈا
کوکنگ آئل
کوئی جوڑ رکھے پیار سے